کتب خانہ آصفیہ سرکار عالی حیدرآباد دکن

نمبر داخلہ ۲۲۸۶۵

تاریخ داخلہ ۲۷ ... ۱۳۳۴

نام کتاب البرہان من القرآن ...

فن کتاب ادب

نمبر کتاب فن مذکور ۳۳

قال الله تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَـٰنَ فِى أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ سورة التين

# الإنسان

## تشريح - صحة - أدب - دين - لغة - أخلاق - اجتماع


تأليف

**علي فكري**

رئيس المعيدين بدار الكتب المصرية


---

## القسم الأول

« يشمل الأعضاء الخارجية »

---


**الطبعة الأولى**

سنة ١٣٥٣ — ١٩٣٥



حقوق الطبع والترجمة والتصوير محفوظة للمؤلف


---


طبع بمطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه بمصر

# الاهداء

الى رسول الحق

الى سيد الخلق

الى سفير السلام

الى علم الاسلام

الى الروح الطاهرة

الى الذات الشريفة

الى النفس العالية

الى المثــل الأعلى

الى الانسان الـكامل

## سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

أتقــدم بكتابي هذا ، والخشوع يملأ جوانحى ، والرهبة تفيض بقلبى ، متوسلاً به وبآله ، راجياً من الله تعالى أن يمن عليّ بالقبول ، لأحظى بغاية المأمول ، فانه أفضل مرجو ، وخير مسئول ، آمين

الفقير الى مولاه

الراجى عفوه ورضاه

**السيد على فـكرى**

ابن المرحوم السيد محمد افندى عبدالله

الطبيب

# المقدمة

## بسم الله الرحمن الرحيم

« وبه ثقتى وعليه توكلى »

---

الحمد لله الذى خلق الانسان ، وفضله على سائر الحيوان ، بنعمتى العقل والبيان. والصلاة والسلام على سيد ولد عدنان ( سيدنا محمد ) الموصوف بالصفات الحسان الهادى الى طريق الخير والإحسان ، وعلى آله وصحبه الذين عملوا بسنته وتمسكوا بالقرآن ، ففازوا بالرضوان والغفران

وبعد فهذا الجزء الثانى من كتابى « مرآة الأشياء » وهو خاص بالانسان

شرحت فيه تركيب جسم الانسان ، ووظائف أعضائه الظاهرة ، والباطنة ، وأعصابه وحواسه ، شرحاً إجمالياً لاتفصيلياً ، إذ ليس المقصود دراسة علم التشريح ، الذى هو من احتصاص حضرات الأطباء ، بل الإلمام بتركيب الأعضاء ووظائفها ، وهذا مايسمونه ( علم الفسيولوجيا ) أو علم وظائف الأعضاء ؛ لأن الانسان لايستطيع الاهتداء الى موضع المرض الذى ينشأ غالباً من اختلال نظام وطائف الأعضاء إلا اذا ألم إلماماً تاماً بأعضائه ووظائفها

هـذا وفى تشريح جسم الانسان من العجائب مايحير العقول ، ويقصر عن إدراكه فهم الخلق أجمعين

ولكثرة مافيه من الغرائب والعجائب ، قال الله عز وجل مخاطباً خلقه :

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ الذاريات

وقال الحكماء والأدباء : ان من عرف مافى هذه البنية العجيبة من الأشياء المتضادة والهيئة البديعة، من اتقان صنعها ، مع صغر حجمها ، علم أن لها خالقاً قادراً عليماً حكيماً خبيراً ، وتنبه إلى مافى نفسه من آثار قدرة الخالق سبحانه وتعالى ولطيف حكمته ، فيعرف انعامه وافضاله عليه ، ويدعو ذلك الى الشكر والثناء عليه، والخضوع لأوامره ، واجتناب نواهيه ، لهذا وجب على كل انسان أن يكون على بينة من نفسه عالماً بحقيقتها علماً يتفق مع القول المأثور : **من عرف نفسه فقد عرف ربه**

وقول (لافونتين) : «إن أول أمر يجب على الانسان أن يتعلمه هو معرفته نفسه»

ولما كانت الصحة للانسان أكبر منحة، وأعظم نعمة، أنعم الله بها عليه، بل هى السعادة العظمى فى الحياة، لأن الانسان إذا كان سقيم الجسم، معتل الصحة، لا تتيسر له الراحة والانتظام فى أموره المعاشية ، ولا يتسنى له القيام بالشعائر الدينية ، ولا يكون سليم العقل الا إذا كان صحيح البدن كما قال الحكيم :

**العقل السليم فى الجسم السليم**

لهذا أضفت الى كل فصل من فصول هذا الجزء كثيراً من القواعد الصحية ليعرف الانسان مايقى به نفسه من الآفات، ويقوى بنيته ، ويحفظ صحته

كما أنى أضفت اليه كثيراً من النصائح الأدبية، والآيات القرآنية والأحاديث النبوية مع تفسيرها ، وبيان الكلمات اللغوية، والأمثال العربية والعامية، المتعلقة بجسم الانسان ليستفيد القارئ من هذه المجموعة أدباً ، وديناً ، ولغة ، وصحة

وألحقت به نبذة صغيرة فى كيفية خلق الانسان ونشأته، وتطوره فى الحياة من يوم ولادته الى أن يهرم ويموت، ورجعت فى ذلك الى آيات الكتاب الكريم الدالة على ذلك

كقوله تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ سورة التين

وقوله عز وجل : ﴿ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ ﴾ سورة التغابن

ثم أدمجت فيه جملة موضوعات اجتماعية فى تكريم بنى آدم كقوله تعالى :

﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ ﴾ سورة الإسراء

وفى حقيقة الإنسان، وفضله على سائر الحيوان، وأنه مع كونه أضعف منه جسماً فهو أقوى منه عقلاً وحساً ، ويمتاز عنه باستعداده لتحصيل العلوم والمعارف والفنون والصناعات ، وأنه مدنى بالطبع، أى فى حاجة الى الاجتماع ببنى جنسه للأنس بهم والتعاون معهم

وفى واجباته نحو ربه ، ووطنه ، ووالديه ، ونفسه واخوانه ، وأقاربه وأصدقائه ومعارفه وجيرانه ، وغيرهم ، وأنه بذلك يحيا حياة طيبة ، ويقوم بوظيفته فى المجتمع الانسانى على أحسن ما يرام

وتسهيلا لاقتنائه قد قسمته الى أربعة أقسام :

الأول : يشمل الأعضاء الخارجية ـ الثانى : الأعضاء الباطنية أو الداخلية ـ الثالث : الأعصاب والحواس ـ الرابع : خلق الانسان وتطوره فى الحياة ، وحقيقته وواجباته ، ووظيفته فى المجتمع الانسانى

وختمته بقاموس صغير مرتب على حسب الحروف الهجائية باسماء كل قطعة فى الانسان ، وتعريفها باختصار ، لسهولة معرفتها عند البحث عنها

وقد استعنت على وضعه ببعض الكتب العربية والفرنسية ، المؤلفة فى علم التشريح ووظائف الأعضاء ، وتدبير الصحة ، والأخلاق والأدب ، والقرآن الكريم وتفسيره ، والأحاديث ، واللغة ، والأمثال ، والاجتماع

وتوخيت فيه سهولة العبارة ليكون سهل المأخذ قريب الفهم عظيم الفائدة

وهو مزين بصور وأشكال كثيرة لأعضاء جسم الانسان ، ووظائفه وهيئاته فى جميع أطواره وأجناسه، ليتمكن القارئ من فهم كل مايقع تحت نظره منها فهماً سريعاً صحيحاً

والله تعالى أسأل أن يجعله خالصاً لوجهه، نافعاً لأبناء الأمة، إنه السميع المجيب

مصر الجديدة فى يوم الجمعة { ١٠ رجب سنة ١٣٥٣
١٩ اكتوبر سنة ١٩٣٤ }

**على فكرى**
رئيس المغيرين
بدار الكتب المصرية

# تركيب جسم الانسان

يتركب جسم الإنسان من أجزاء صلبة وهى: العظام ، وأجزء أقل صلابة وهى: الغضاريف ، وأجزاء رخوة وهى : العضلات ، والأربطة ، والأوتار ، والشرايين ، والأوردة ، والأعصاب ، وأجزاء سائلة وهى : الدم ، والسوائل الأخرى ، التى عليها مدار الحياة

ويتركب جسم الإنسان من عدة أجهزة مرتبطة بعضها ببعض ، ولكل منها وظيفة خاصة تتوقف عليها جميعها حياة الإنسان

وكل جهاز يتكون من أعضاء ، وكل عضو يتكون من أنسجة ، وكل نسيج يتكون من خلايا وألياف وخيوط

والأجهزة التى يتركب منها جسم الإنسان هى الآتية :

١ ـ الجهاز العظمى ، أو الهيكل العظمى : ويتركب من العظام ، والغضاريف ووظيفته حمل الجسم

٢ ـ الجهاز المفصلى : ويتركب من المفاصل ، والأربطة ، ووظيفته ربط العظام بعضها تسهيلاً للحركة

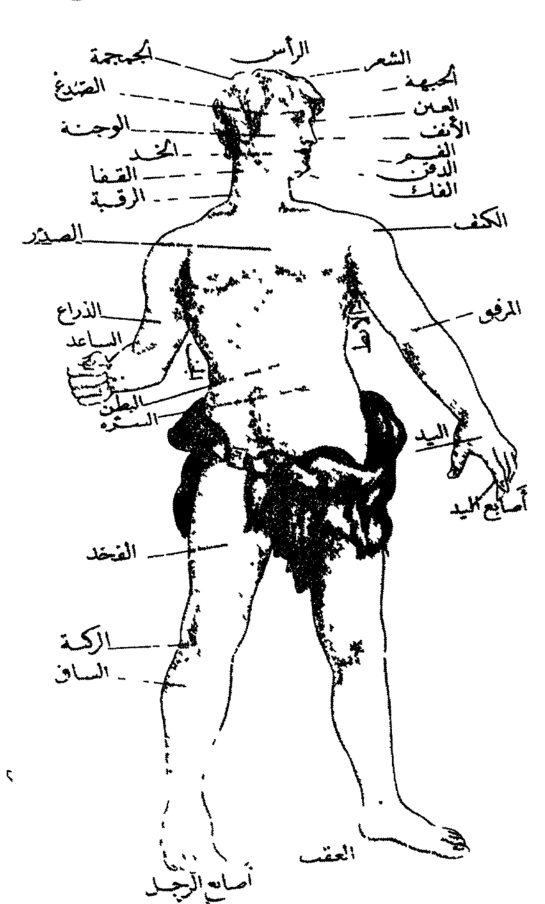
٣ ـ الجهاز العضلى : ويتركب من العضلات ، ووظيفته تحريك الجسم

٤ ـ الجهاز الهضمى : ويتركب من المعدة ، والأمعاء ، وغيرهما من الأعضاء التى تتعاون على هضم الطعام

٥ ـ الجهاز الليمفاوى ، أو جهاز الامتصاص : ويتركب من الأوعية اللبنية والأوعية الليمفاوية ، والغدد الليمفاوية ، ووظيفته امتصاص الجزء المهضوم من الغذاء

٦ ـ الجهاز البولى : ويتركب من الكليتين والمثانة ، ووظيفته تخليص الجسم من المواد الضارة به

# جسم الإنسان



الرأس
الجمجمة
الشعر
الجبهة
الصدغ
العين
الوجنة
الأنف
الخد
الفم
القفا
الذقن
الرقبة
الفك
الكتف
الصدر
الذراع
المرفق
الساعد
البطن
السرة
اليد
أصابع اليد
الفخذ
الركبة
الساق
العقب
أصابع الرجل

٧ ـ الجهاز التنفسى : ويتركب من الرئتين، والقناة الصدرية، والحفر الأنفية والحجاب الحاجز ، ووظيفته استنشاق الهواء الصالح للجسم ، واخراج الهواء الفاسد منه

٨ ـ الجهازالدورى : ويتركب من القلب ، والأوعية ، والشرايين، والأوردة ووظيفته جريان الدم فى الجسم

٩ ـ الجهاز العصبى : ويتركب من المخ والمخيخ « الرنح » والنخاع المستطيل والنخاع الشوكى ، والأعصاب ، ووظيفته نقل التأثيرات التى تحصل خارج الجسم وداخله ، وادارة الحواس

١٠ ـ الجهاز الحسى : ويتركب من الحواس الخمس وهى :

١ ـ البصر : وعضوه العين

٢ ـ السمع : وعضوه الأذن

٣ ـ الشم : وعضوه الأنف

٤ ـ الذوق : وعضوه اللسان

٥ ـ اللمس : وعضوه الجلد

١١ ـ الجهاز التناسلى المختص بالتوالد ، وذلك بتكوين الخلايا التناسلية بنوعيها والتى ينتج عن اندماجهما معاً الجنين

وينقسم جسم الإنسان على سبيل الاجمال، الى الرأس ، والعنق ، والجذع ، وهو يحتوى على الصدر والبطن ، وإلى أربعة أطراف، اثنان علويان ، واثنان سفليان

# ١ - الجهاز العظمى

## أو الهيكل العظمى

يتكون الجهاز العظمى أو الهيكل العظمى من مجموعة عظام مختلفة الحجم والشكل متصل بعضها ببعض بالمفاصل، ووظيفته هى :

١ ـ أن يعطى الإنسان شكله وقوامه،ويكوّن الأساس الذى تبنى عليه الأجزاء الرخوة

٢ ـ التحام العضلات به لتحريك الجسم

٣ ـ تكون بعض أجزائه علباً صلبةً لحماية أعضاء دقيقة،فمثلا الجمجمة تحمى المخ، والعمود الفقرى يحمى النخاع الشوكى ، والأضلاع تحمى القلب والرئتين

ويوجد فى الهيكل ٢٠٤ عظماً مقسمة كالآتى :

٢٢ للرأس و ٢٦ للعمود الفقرى و ١ العظم اللامى و ٤ عظيمات للسمع و ٢٥ للقص والأضلاع و ٦٤ للطرفين العلويين و٦٢ للطرفين السفليين

وينقسم الهيكل الى ثلاثة أقسام

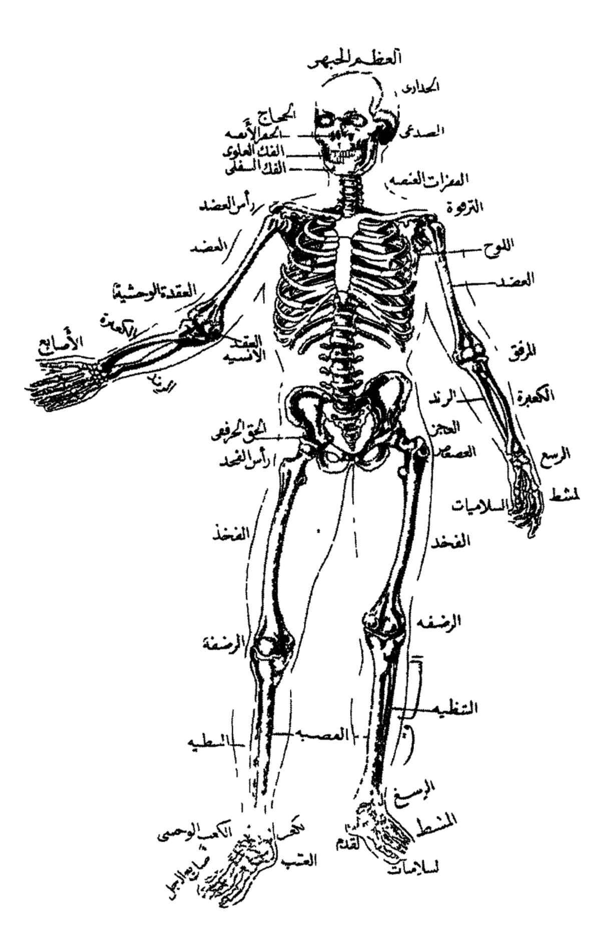
١ ـ الرأس

٢ ـ الجذع

٣ ـ الأطراف

وسيأتى الكلام على كل منها

# الجهاز العظمى



## ١ — عظام الرأس

تنقسم عظام الرأس إلى ثلاثة أقسام :

١ ـ الجمجمة

٢ ـ الوجه

٣ ـ الأذن

١ ـ **الجمجمة** : هى الجزء العلوى الخلفى من الرأس ، وتكوّن علبة الدماغ ومركبة من ثمانية عظام متصلة بعضها ببعض اتصالا متيناً متعشقاً « بتضاريس » وهى :

١ ـ العظم الجبهى من الأمام الأعلى فى مقدمة الدماغ

٢ ـ العظمان الجداريان على الجانبين

٢ ـ العظمان الصدغيان تحت السابقين

١ ـ العظم المؤخرى خلف الجمجمة ويكوّن قاعدتها وبه الثقب العظيم

١ ـ العظم الوتدى وهو يشبه الخفاش شكلاً منبعث بين عظام قاعدة الجمجمة، ويمتد الى الأمام حتى يقابل العظم الجبهى عندمحجر العين

١ ـ العظم المصفوى أو « المصفاة » وهو اسفنجى بين الأنف والمخ

٨

وفى الجمجمة فتحتان فى مقدمها ومؤخرها ، وهاتان الفتحتان تقفلان فى أواخر السنة الثانية من عمر الإنسان، وفيها المخ والمخيخ. وهو جزء مهم فى الإنسان ، وهى حافظة لهما ، وبالجمجمة ثقوب لمرور الأعصاب المنبعثة لباقى الأعضاء

٢ ـ **الوجه** : يحتوى على التجاويف الطبيعية الآتية، وهو الواقى لها :

١ ـ تجويفان علويان يقال لهما « الحجاجان » وفيهما العينان

٢ ـ تجويف فى الوسط يسمى : ( الحفر الأنفية) أو فتحة الأنف

٣ ـ تجويف سفلى يقال له : ( تجويف الفم ) وموقعه بين عظمتين يقال لهما «الفكان» الفك العلوى، وهو متصل تمام الاتصال بالجمجمة ، ولا حركة له ، والفك السفلى وهو بشكل حدوة الفرس ، يرتفع وينخفض فى أثناء الأكل والتكلم لعلاقتها به

والفكان يحملان الأسنان ،وسيأتى الكلام عليها فى الجهاز الهضمى

ويتركب الوجه من ١٤ عظماً تحمل الأعضاء الرخوة حولها وكلها عظام ثابتة ، ما عدا عظم الفك السفلى فانه متحرك وهى :

٢ ـ عظما الفك العلوى

٢ ـ العظمان الخلفيان فى مؤخر الحنك

٢ ـ العظمان الأنفيان ، ويكونان ( عرنينى الأنف )

٢ ـ العظمان الظفريان ، أو الدمعيان فى الجهة الحجرية من الأنف

٢ ـ العظمان الملتويان ، وهما فى الأنف

٢ ـ العظمان الوجنيان ، ويكوّن كل منهما الحد الأسفل من محجر العين

١ ـ الميكعة ، وهو عظم واحد يفصل قسمى التجويف الأنفى الأيمن والأيسر بعضهما عن بعض

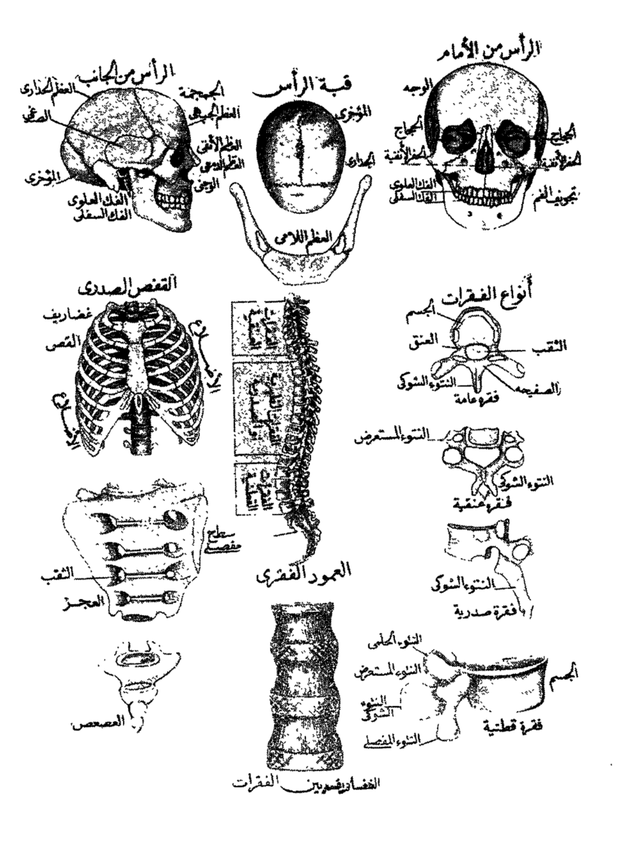
١ ـ عظم الفك الأسفل، وهو أعظم عظام الوجه حجماً

---
١٤

ويوجد عظم صغير فى قاعدة اللسان يقال له « العظم اللامىّ » يمكن جسه إذا ضغط أعلى الرقبة بالابهام والسبابة

٣ ـ **الأذن** : وفيها أربع عظيمات ، تعين على السمع ، متصل بعضها ببعض اتصالاً مفصلياً ، ومرتبة على هيئة سلسلة وهى : المطرقة . السندان . العدسة . الركاب. وسيأتى الكلام عليها فى الحواس فى القسم الثالث

# عظام الرأس والجذع



## ٢ — عظام الجذع

الجذع هو مابين الرأس والأطراف ، ويتكون من المحور المركزى المسمى بالعمود الفقرى ، ومن القفص الصدرى

١ — **العمود الفقرى** المسمى بالصلب — وهو ساق عظمى مرن قابل للانحناء موضوع فى وسط ظهر الجذع ، وينحنى من أمام الى خلف فى خمسة مواضع : فى العنق ، والصدر ، والقطن ، والعجز ، والعصعص ، ويتكون من جملة عظام صغيرة تسمى الفقرات عددها ٢٦ فقرة ، مقسمة الى خمسة أقسام، كل قسم يسمى باسم موضعه

فالفقرات التى فى العنق تسمى الفقرات العنقية وعددها سبعة، والتى فى الصدر تسمى الفقرات الصدرية وعددها اثنتى عشرة، ويقال لها أيضاً الظهرية ، والتى فى القطن تسمى الفقرات القطنية وعددها خمس، وتمتد خلف المنطقة البطنية ، والتى فى العجز تسمى الفقرات العجزية ، وعددها خمس، وهى ملتحمة بعضها ببعض التحاما تاماً، وتكون عظماً واحداً، والتى فى العصعص تسمى الفقرات العصعصية، وعددها أربع، وهى ملتحمة بعضها ببعض، وتكون عظماً واحداً

وكل فقرة تتكون من جزءين : جسم ، وقوس ، بينهما الثقب الفقرى ومجموع الثقوب الفقرية يكون القناة الفقرية

وجسم الفقرة شكله اسطوانى ، مسطح من أعلى الى أسفل ، متصل بجسم الفقرة التى فوقه ، وجسم الفقرة التى تحته ، بقرص ليفى غضروفى

أما قوس الفقرة فمكون من عنقين يبرزان من خلف الجسم، واحد من كل جانب، ومن صفيحتين تمتدان من الطرفين الخلفيين للعنقين. ومن الخلف والأجزاء الجانبية توجد (نتوءآت) أى ارتفاعات عظيمة تعرف بالنتوءات الشوكية ومجموعها يكون مايسميه العامة (بسوكة الظهر)

٢ ـ **القفص الصدرى** ـ هو قفص عظمى غضروفى ، يحتوى على أهم أعضاء الدورة الدموية ، وأعضاء التنفس ، وهو مخروطى الشكل ، فتحته الضيقة متجهة الى أعلى ، وجداره الأمامى أقصر من جداره الخلفى

ويتكون جداره الأمامى من القص ، وغضاريف الأضلاع ؛ وجداره الخلفى من الاثنتى عشرة فقرة الصدرية ، والأجزاء الخلفية من الأضلاع ؛ والجداران الجانبيان يتكونان من الأضلاع

القص ـ عظم منفرد ، يكون الجدار الأمامى الباطنى للصدر، وهو طويل مسطح من أمام الى الخلف ، يتصل من أعلى على كل جانب بالطرف الأنسى « للترقوة » ويتصل من الجانبين بغضاريف السبعة الأضلاع الأولى ، ويتكون من ثلاث قطع وهو يحفظ القلب والرئتين

الأضلاع ـ هى أقواس عظمية، مستطيلة مفلطحة، تحيط بالصدر، وتكون القفص الصدرى ، وحركاتها تساعد عملية التنفس، وتتصل من الخلف بالعمود الفقرى ومن الأمام بالقص بسبع قطع غضروفية تسمى الغضاريف الضلعية

وعدد الأضلاع اثنى عشر زوجاً ، أى أربع وعشرون ضلعاً

والسبعة الأزواج الأولى تسمى بالأضلاع الصادقة، تتصل مباشرة بالقص من الأمام، وبواسطة مادة مرنة تسمى غضروفاً

أما الخمسة الأزواج الباقية وتسمى بالأضلاع الكاذبة فلا تتصل بالقص ؛ وانما يتصل ثلاث منها بعضها ببعض بغضروف، والاثنتان الأخيرتان مستقلتان، أى مرسلتان فى جدار البطن، وتسميان السائبين المتموجين

ولكل ضلع طرفان، أمامى وخلفى ، وجسم بينهما

# حكمة الله فى خلق الأعضاء

**الرأس** ـ لما كان الرأس محل السمع والبصر، وهما محتاجان الى مكان عال؛ لأن مكان الديدبان «الحارس» لا يصلح إلا عالياً، ليطلع على الأخبار من البعد، ويخبر بها، اقتضت الحكمة الآلهية أن يكون الرأس فى أعلى موضع من البدن، وخلق مستديراً؛ لأن الشكل المستدير أكثر مساحة من غيره من الأشكال، وقد احتيج إلى زيادة المساحة لكثرة ماتضمنها، ولأن الشكل المستدير أحسن الأشكال، ولا ينفعل من المصادمات انفعال ذوى الزوايا

وخلق مستديراً إلى الطول، لأن منابت الأعصاب الدماغية موضوعة فى الطول وخلقت الجمجمة صلبة حاوية للدماغ لتمنع الآفات عنه

**الدماغ** - هو جسم لدن ( لين ) محوى فى غشاءين، وهو منبع للروح النفسانى، ومنه ينبعث الروح فى الأعصاب الى سائر البدن

ولما كان جوهر الدماغ شديد اللين اقتضت الحكمة الالهية أن يكون فى غشاء رقيق، وهى (الأم) لتحفظه، وتكون وقاية له ثم خلق بين القحف[1] والدماغ غشاء غليظ يلاقى القحف من داخل يكون كالبطانة لها، ويكون هذا الغشاء وقاية للدماغ من الأشياء الغريبة

ولما كان جوهر الدماغ ليناً سريعَ الانفعال من أدنى سبب خلق له حصن صلب من العظم وهو القحف وجُعل بعيداً منه، ليدفع الآفات عنه، وجعل خريطة الدماغ معلقة من القحف غير ملاقية له؛ لأنها لو كانت ملاقية والقحف صلب يصادمه دائما فيضغط عنه وكان دائم النكاية منه

وللدماغ ثلاثة بطون، وكل بطن فى عرضه ذو جزأين : أما البطن المقدم فهو

---

(١) القحف : العظم الذى فوق الدماغ

محسوس الانفصال ينقسم إلى جزأين عظيمين يمنة ويسرة . وهذا الجزء يعين على الاستنشاق وعلى نفض الفضول بالعطاس ؛ وأما البطن المؤخر فهو أيضاً عظيم وهو مبدأ النخاع ، لكنه أصغر من البطن المقدم ؛ وأما البطن الأوسط فانه كمنفذ من الجزءالمقدم الى الجزء المؤخر، وكدهليز مضروب بينهما يؤدى من التصور الى الحفظ

فلما كان كذلك ،كان أحسن موضع للتفكر والتخيل ، فالحكمة الالهية اقتضت أن يكون مقدم الدماغ فى غاية اللين ؛ لأن ظاهره منشأ شعب الحواس ، وباطنه محل التخيل والاحساس ، ولين الموضع مناسب لهما للانطباع وسرعة القبول، وأن يكون مؤخر الدماغ أصلب من المقدم ؛ لأن ظاهره منشأ الشعبة العظيمة التى هى النخاع ، وباطنه موضع الحفظ والصلابة مناسبة لهما ، فسبحان من أتقن كل شىء خلقه وهو اللطيف الخبير

**العنق** — لما كان الرأس مركز الحواس ، وكان بعض الحواس كالسمع والبصر يحتاج الى أن يكون فى أعلى الأماكن ، اقتضى التدبير الإلهى أن يكون الرأس على عضو مرتفع من البدن وهو ( العنق )

ثم جعل هذا العضو متحركاً الى جهات مختلفة بعضلات تحركه الى فوق وأسفل وأمام وخلف ، ويمين ويسار ، ومستديراً لتعم منفعة الحواس، فتكون فى جهة واحدة فكأنها فى جميع الجهات

وجعلت قصبة الرئة والمرىء فيها ، وهو سبع فقرات

ولما كانت الفقرات العنقية محمولة على ماتحتها من الفقرات وجب أن تكون أصغر من الحامل

ولما كان مخرج أول شعب النخاع وجب أن يكون نقبها أعظم من ثقب فقرات الصلب

ولما كان جرمها دقيقاً لايحتمل الثقب الكبير اقتضى التدبير الإلهى أن يكون نقبها فى أطرافها ليكون فى كل فقرة منها نصف الثقب ، ويكون فى طرفه لاقى

وسطه ، لأن النخاع وما أحاط به من الأغشية والعظام محتاجة الى الغذاء ، فجعل فى كل فقرة ثقبا يميناً ويساراً ، يخرج من كل واحدة شعبة من العصب ، ويدخل فيه وريد وشريان ، فيفيد كل ثقبة ثلاثة منافع ، وفى جوف العنق المرىء لازدراد الطعام والشراب ، وقصبة الرئة لينفذ الهواء الى الرئة

وجعل لقصبة الرئة غطاءً ينطبق عليها وقت ازدراد الطعام والشراب لئلا يقع فى مجرى التنفس شىء ويقوم منتصباً عند التنفس

**الظهر** — لما كان الظهر غائباً عن الحاسة ، اقتضى التدبير الإلهى إحكامه وتوثيقه بعظام صلبةٍ ذات سناسن واجنحة، جُنّة ووقاية للآلات الشريفة التى وراءه ، كالرئة والقلب والمعدة

وخلق فقاره كالقاعدة لسائر العظام كالخشبة التى تهيأ فى نحر السفينة أولاً ، ثم يربط بها سائر الخشب ثانياً ، فان الأضلاع، وعظام القص والرأس واليدين والرجلين كلها مربوطة بها

وخلقت عظاماً وخرزات ( فقرات ) للإنحناء ، ولكون النخاع فى وسطها ، والحاجة الى حفظ النخاع ماسة ، وخلق لكل فقرة شوكة نابتة الى الجانب الوحشى وجناحان من يمينها ويسارها ، وربطت بأربطة عصبية ، وغشيت بالجوهر الغضروفى

ويقال لهذه الشوكات ( السناسن ) وإنما خلقت لتكون جُنّة بارزة تلقاها الآفات الهاجمة من خارج فتصيبها النكاية وتسلم الخرزات ، وإنما غشاها بالغضروف لئلا تنكسر بسهولة عند مصادمة الأشياء الصلبة

وأما الرباطات فليرتبط بعضها ، ببعض فتصير كأنها قطعة واحدة

وأما الأجنحة فتكون مدخلاً لرؤوس الأضلاع فيها، ووقاية للخرزات من جوانبها كماأن السناسن وقاية من ورائها ؛وإنما خلقت لتكون خرزات ليسلم الباقى إن أصابت الآفة شيئاً منها

ولما كان انحناء البدن إلى الأمام أكثر من انحنائه الى الخلف ، والى غيره من الجهات ، جعلت السناسن والرباطات من خلف ، ليكون أمامها أسلس للحركة ، فصار جملة الصلب كشيء واحد مخصوص بأفضل الأشكال وهو المستدير ؛ لانه أبعد الأشكال عن قبول الآفات ، وانعطفت رؤوس الخرزات العالية الى أسفل ، والسافلة الى أعلى ، واجتمعت في الوسط العاشرة ، وهى الواسطة ذات فقرة لابارز لها ، وجعلت الفم الفوقانية والسفلانية متوجهة اليها ؛ لان الإنسان يحتاج الى الانحناء ، وذلك بأن تميل الواسطة إلى ضد الجهة ، وما فوقها وما تحتها إلى الجهة ؛ لأن طرفى الصلب يميلان إلى الالتقاء ، والواسطة تميل إلى خلاف جهة ميل الطرفين كانحناء القوس عند المد

**الصدر** — لما كان الصدر وقاية للقلب خلق صلباً من إحدى عشرة فقرة ذات سناسن وأجنحة عراض لكونها وقاية القلب ، واتصلت بالأضلاع لتحوى أعضاء التنفس

وإنما لم يخلق عظماً واحداً لما عرف من الفائدة فى سائر المواضع وخلقت هشة لتكون أسلس فى مساعدة ما يطيف بها من أعضاء التنفس فى الانبساط والانقباض

**الجنب** — هو مركب من الأضلاع ، وقد شدت خللها بلحم دقيق ، وقاية لما يحيط به من آلات التنفس ، وآلات الغذاء ، ولم يجعل عظماً واحداً لئلا يثقل ولا تعم آفته ، وكل ضلع مقوس يدخل منه زائدتان فى نقرتين عامرتين فى كل جناح من أجنحة الفقرات

فالصلب كالجائزة ، والأضلاع كالجذوع واللحوم فى خللها كالعوارض ، ولما كانت محيطة بالرئة والقلب ، وجب الاحتياط فى وقايته ، فخلقت الأضلاع السبعة العليا مشتملة على ما تحويها من جميع الجوانب ، ملتقية عند القص وجناح الفقرات ؛ وأما ما يلى ذلك فخلقت من خلف محرزة ، حيث لايحرسه الحاسة ، ولم يتصل من أمام ، بل درجت يسيراً يسيراً فى الانقطاع لتصير وقاية للكبد والطحال وتتوسع لمكان المعدة ولا تنضغط عند امتلائها

فالخمسة المتقاصدة خلقت رؤوسها متصلة بغضاريف ، ليأمن الانكسار عند المصادمات ولئلا تلاقى الأعضاء اللينة والحجاب بصلابتها ؛ بل بجرم متوسط فى الصلابة واللين

« عن كتاب عجائب المخلوقات للقزوينى »

# نصائح أدبية

## آداب الرأس

١ ـ لا ينبغى كشف الرأس أمام الحاضرين وان دعاك الحر إلى ذلك، فلا بأس بشرط أن تكون على انفراد،فاذا دخل عليك أحد وأنت كاشف رأسك وجب عليك لبس غطاء الرأس سريعاً مراعاةً للأدب والاحترام

ولا تكن من الشبان الطائشين المغرورين الذين التزموا كشف الرأس حتى فى سيرهم فى الطريق بدعوى أن المدنية الغربية سمحت لهم بذلك

٢ ـ لا يحسن انحناء الرأس إلا فى مواقف الخشوع والطاعة كأن تكون قائما للصلاة بين يدى الكبير المتعال ذى الجلال والإكرام ، أو ماثلاً بين يدى ملك أو أمير أو شيخ كبير،إذ لا بأس عندئذ من إمالة الرأس قليلاً إلى الأمام،دلالةً على التكبير والاحترام ، كما أنه لا تحسن الإجابة على سؤال بامالة الرأس لدلالتها على الازدراء والاستخفاف

٣ ـ يجب المحافظة على جعل الرأس مستقيماً ،فلا يرفع ولا يخفض، ولا يمال إلى جانب، ولا يسند باليد، ولا يهز عند المطالعة أو الكتابة، فان ذلك فضلاً عما فيه من مراعاة الصحة، دليل على مراعاة الأدب والاحتشام والوجاهة

٤ ـ لايليق أدباً حكّ الرأس باليد على مشهد من الناس،فانه فضلاً عما فى هذا الفعل من قلة الأدب،دليل على اتساخ الرأس،أو إصابته بمرض من الأمراض الجلدية

٥ ـ كن دائما فى أقوالك وأفعالك مرفوع الرأس، ولا تطأطئ رأسك كالذليل المسكين الجبان، وكن رأس قومك، واعمل بقول الشاعر فى مدح قوم :

« قوم هم الرأس إذ حسادهم ذنب ومن يمثّل بين الرأس والذنب »

# تقبيل الرأس والفم

قال مالك : إذا قدم الرجل من سفره فلا بأس أن تقبله ابنته أوأخته ، ولا بأس أن يقبل رأس ابنه ، ولا يقبل خد ابنته ؛ لأنه لم يكن من فعل السلف الصالح

وكان عبد الله بن عمر إذا قدم من سفر قبل سالما وقال : شيخ يقبل شيخاً وهذا جائز على ذلك الوجه

وقدم زيد بن حارثة المدينة ورسول الله صلى الله عليه وسلم فى بيته،فقرع الباب فقام إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم عرياناً يجر ثوبه، فقالت عائشة : مارأيته عرياناً قبله ولا بعده ، فاعتنقه وقبله ( قال الترمذى حديث غريب حسن )

وقَبَّل عليه السلام جعفراً حين قدم من أرض الحبشة

وأما القبلة فى الفم من الرجل للرجل فلا رخصة فيها بوجه

« عن كتاب الابداع »

لفضيلة الأستاذ الشيخ على محفوظ

هـذا وتقبيل الفم من الوجهة الصحية لايجوز منعاً للعدوى ، ومحافظة على الصحة كما أشار به بعض الأطباء

# نصائح دينية

## الرأس ـ العنق ـ الرقبة

١ – لايصح لمن يحج بيت الله الحرام أن يحلق رأسه،حتى يبلغ مايقدمه من الغنم ويهديه الى الحرم من النعم مكانه الذى يجب نحره فيه،اذا لم يكن برأسه مرض يضطره الى الحلق أو برأسه أذًى بسبب مافيه من القمل والصداع والجراح، فاذا كان كذلك فيحلق وعليه فدية ، وهى أن يطعم ستة مساكين أو يهدى شاة ، أو يصوم ثلاثة أيام ، عملاً بقوله تعالى :

﴿ وَلَا تَحْلِقُوا رُؤُوسَكُمْ حَتَّى يَبْلُغَ الْهَدْىُ مَحِلَّهُ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ بِهِ أَذًى مِنْ رَأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِنْ صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ ﴾ البقرة

٢ — لاتظلم أحداً من إخوانك وكن عادلاً فى معاملته ، واعلم بأن الله لاتخفى عليه خافية ، وليس بغافل عمايعمل الظالمون ؛ بل هو عالم بأعمالهم، يحاسبهم عليها، ويجزيهم بما صنعوا ، ان خيراً فخير ، وان شراً فشر ، لقوله تعالى:

﴿ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْراً يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴾ الزلزال

وقال الله تعالى ﴿ وَلَا تَحْسَبَنَّ اللهَ غَافِلاً عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُؤُوسِهِمْ لَايَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ ﴾ ابراهيم

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : ولا تحسبن الله يامحمد غافلاً ساهياً عما يعمل هؤلاء المشركون من قومك ؛ بل هو عالم بهم وبأعمالهم ، محصيها

عليهم، ليجزيهم جزاءهم فى الوقت الذى قد سبق فى علمه أنه يجزيهم فيه ؛ انما يؤخر ربك يامحمد هؤلاء الظالمين الذين يكذبونك ويجحدون نبوتك ليوم تشخص فيه الأبصار

يقول : إنما يؤخر عقابهم ، وانزال العذاب بهم، الى يوم تشخص فيه أبصار الخلق وذلك يوم القيامة

وأما قوله : ( مهطعين مقنعى رؤوسهم ) فمعناه مسرعين، رافعى رؤوسهم

وأما قوله : ( لايرتد اليهم طرفهم ) فمعناه لاترجع اليهم أبصارهم لشدة النظر

وأما قوله : ( وأفئدتهم هواء ) فمعناه قلوبهم خربة ، ليس فيها شىء من الخير ولا تعقل شيئاً

٣ – لاتهز رأسك استهزاءً بأحد، فان ذلك من عمل المنافقين المستهزئين ، الذين قال الله تعالى فيهم :

﴿ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا يَسْتَغْفِرْ لَكُمْ رَسُولُ اللهِ لَوَّوْا رُؤُوسَهُمْ وَرَأَيْتَهُمْ يَصُدُّونَ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ ﴾ المنافقون

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : واذا قيل لهؤلاء المنافقين: تعالوا الى رسول الله يستغفر لكم ( لووا رؤوسهم ) أى حركوها وهزوها استهزاءً برسول الله ﷺ وباستغفاره

أما قوله : ( ورأيتهم يصدون وهم مستكبرون ) أى رأيتهم يعرضون عما دعوا اليه بوجوههم ، وهم مملوءون كبراً وغطرسةً

٤ – لاتكن من الضالين المجرمين، المغضوب عليهم من ربهم، والذين يأتون يوم القيامة إلى ربهم ناكسى رؤوسهم، يسألونه أن يردهم الى الدنيا لعمل الصالحات

قال الله تعالى : ﴿ وَلَوْ تَرَى إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَالِحاً إِنَّا مُوقِنُونَ ﴾ السجدة

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكر لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : لو ترى يا محمد هؤلاء المجرمين القائلين: أئذا ضللنا فى الأرض، ائنا لفى خلق جديد، إذ هم نا كسو رؤسهم عند ربهم حياءً منه للذى سلف منهم من المعاصى فى الدنيا

يقولون:(ربنا أبصرنا) ما كنا نكذب به من عقابك أهل معاصيك(وسمعنا) منك تصديق ما كانت رسلك تأمرنا به فى الدنيا(فارجعنا)أى اردرنا الى الدنيا (نعمل صالحاً) فيها بطاعتك ، وذلك العمل الصالح

أما قولهم(انا موقنون) أى قد أيقنا الآن ما كنا به فى الدنيا جهالا من وحدانيتك وأنه لا يصلح أن يعبد سواك ، ولا ينبغى أن يكون رب سواك ، وأنك تحيي وتميت وتبعث من فى القبور بعد الممات والفناء، وتفعل ماتشاء

٥ — اعلم بأن كل إنسان مسئول عن عمله، إن خيراً فخير، وان شراً فشر، ويوم القيامة يرى أعماله مدونة فى صحيفته ، فيقول الله تعالى له ﴿ اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَى بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيباً ﴾ أى اقرأ كتاب عملك الذى عملته فى الدنيا، فحسبك اليوم نفسك عليك حاسباً، تحسب عليك أعمالك ، فتحصيها عليك ، لا نبتغى شاهداً عليك غير نفسك ، ولا نطلب عليك محصياً سواها

وقال الله تعالى : ﴿ وَكُلَّ إِنْسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَاباً يَلْقَاهُ مَنْشُوراً اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَى بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيباً ﴾
الاسراء

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : يا بن آدم بسطت لك صحيفتك ، ووكلت بك ملكين كريمين، أحدهما عن يمينك، والآخر عن شمالك

فأما الذى عن يمينك فيحفظ حسناتك ، وأما الذى عن شمالك فيحفظ سيئاتك

فاعمل ماشئت ، حتى اذا طويت صحيفتك ، جعلت عملك فى عنقك معك فى قبرك ، حتى نخرج لك يوم القيامة كتاباً تلقاه منشوراً،وتقول لك:اقرأ كتابك كفى بنفسك اليوم عليك حسيباً أى عادلاً شاهداً عليك

٦— اعلم بأن الكفار المشركين، الذين ينكرون البعث ، وأنهم سيخلقون من جديد ، وجحدوا قدرة ربهم على ذلك، هم الذين ستطوق أعناقهم بالأغلال يوم القيامة وهم من سكان النار خالدين فيها

قال الله تعالى : ﴿ وَإِنْ تَعْجَبْ فَعَجَبٌ قَوْلُهُمْ أَئِذَا كُنَّا تُرَابًا أَئِنَّا لَفِي خَلْقٍ جَدِيدٍ أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ الْأَغْلَالُ فِي أَعْنَاقِهِمْ وَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ الرعد

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : إن تعجب يامحمد من هؤلاء المشركين ، المتخذين مالايضر ولا ينفع آلهة يعبدونها من دونى ، فعجب قولهم : أئذا كنا تراباً وبلينا فعدمنا أننا لفى خلق جديد ؟ أى أننا لعائدون خلقاً جديداً كما كنا قبل وفاتنا . هذا تكذيب منهم بقدرة الله، وجحودللثواب والعقاب، والبعث بعدالمات ، فهؤلاء الكفار الذين كفروا بربهم وأنكروا البعث ، وجحدوا قدرة ربهم ، وكذبوا رسوله ، هم الذين فى أعناقهم الأغلال يوم القيامة فى نار جهنم، وأولئك أصحاب النار ماكثون فيها أبداً لايموتون فيها ولا يخرجون منها

وقال الله تعالى : ﴿ إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ ﴾ ( يس )

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : إنا جعلنا أيمان هؤلاء الكفارمغلولة الى أعناقهم بالأغلال فلا تبسط بشىء من الخيرات

وقوله : (الى الأذقان) يعنى ايمانهم مجموعة بالأغلال فى أعناقهم ، فهى مرتفعة الى أذقانهم، تمنعهم انزالها،وتجبرهم على أن يكونوا كالإبل المشدودة رؤوسها الى خلف

وقوله : ( مقمحون ) أى رافعون رؤوسهم غاضون أبصارهم ، أى فهم مغلولون عن كل خير

٧ — اعلم بأنه لايجوز لمؤمن أن يقتل مؤمنا ـ لأن الله حرم القتل ـ وإن قتل إنسان مؤمناً خطأً وجب عليه أن يعتق رقبة مؤمنة من ماله ، وأن يقدم دية الى أهله إلاَّ أن يعفوا عنه ، ويتجاوزوا عن ذنبه ، فيسقط عنه ذلك

قال الله تعالى : ﴿ وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَقْتُلَ مُؤْمِناً إِلَّا خَطَأً وَمَنْ قَتَلَ مُؤْمِناً خَطَأً فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَى أَهْلِهِ إِلَّا أَنْ يَصَّدَّقُوا ﴾ النساء

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : ما أذن الله لمؤمن ، ولا أباح له أن يقتل مؤمناً . فمن قتل مؤمناً خطأً فعليه تحرير رقبة مؤمنة من ماله ، ودية مسلمة تؤديها عاقلته إلى أهله ، إلاَّ أن يصدق أهل القتيل خطأً على من لزمته دية قتيلهم، فيعفوا عنه،ويتجاوزوا عن ذنبه ، فيسقط عنه

# المعانقة

المعانقة كرهها الإمام مالك رضى الله عنه ، لأنها لم ترد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم إلاّ مع جعفر ، ولم يصحبها العمل من الصحابة

قال ابن رشد فى كتابه (البيان والتحصيل) : ولأن النفوس تنفر عنها، لاتكون إلاّ لوداع من فرط ألم الشوق أو مع الأهل

ودخل سفيان بن عيينة على مالك ، فصافحه مالك ، وقال له : لولا أن المعانقة بدعة لعانقتك

فقال سفيان : عانق من هو خير منى ومنك ، النبي صلى الله عليه وسلم ، عانق جعفراً حين قدم من الحبشة

قال مالك : ذلك خاص بجعفر بن أبى طالب

قال سفيان : بل عام ، ما يخص جعفرا يخصنا ، وما يعم جعفراً يعمنا إذا كنا صالحين ، أفتأذن لى أن أحدث فى مجلسك ؟

قال : نعم يا أبا محمد ، فحدثه عن قصته ، وهى مقولة ومذ كورة فى كتاب « الابداع » فبكى مالك بكاءً شديداً

قال سفيان : السلام عليكم . قالوا له : خارج الساعة . قال : نعم، فودعه مالك وخرج

فيؤخذ من هذا أن المعانقة وردت بها السنة ، وإن سفيان كان يعتقد عموم مشروعيتها ، وإن مالكا كان يكرهها

وقال الشاعر :

« لمّا أعتنقنا للوداع وأعربَت — عبراتنا عَنّا بدمع ناطِق »
« فرّقن بين مَعاجر[1] ومحاجر — وجمعن بين بنفسج وشقائق »

نهاية الأرب ( الثانى )

(١) المعجر : ما يلف به الرأس إلى ما تحت الحنك

# الأحاديث النبوية

التى ورد فيها ذكر الأعضاء الآتية :

## الرأس

١ ـ المؤمن من أهل الأيمان بمنزلة الرأس من الجسد ، يألم المؤمن لأهل الأيمان ، كما يألم الجسد لما فى الرأس « عن سهل بن سعد »

فمن آذى مؤمناً واحداً ، فكأنما آذى الكل ، ومن أتلف واحداً ، فكأنما أتلف من الجسد عضواً وآلم جميع الجسد

٢ ـ المؤمنون كرجل واحد ، ان اشتكى رأسه ، إشتكى كله ، وإن إشتكى عينه ، إشتكى كله « عن النعمان بن بشير »

فى هذا الحديث حثٌّ للمؤمنين على التراحم والتعاضد فى غير إثم

٣ ـ انما الذى يصلى ، ورأسه معقوص ؛ مثل الذى يصلى وهو مكتوف

« عن إبن عباس »

أى أن الذى يصلى وشعر رأسه مجموع عليه ، مثله كمثل الذى يصلى وهو مشدود اليدين إلى كتفيه

٤ ـ حق لله على كل مسلم أن يغتسل فى كل سبعة أيام ، يوماً يغسل فيه رأسه وجسده

فى هذا الحديث حثّ على الإغتسال والنظافة « عن أبى هريرة »

٥ ـ رأس الحكمة مخافة الله تعالى « عن ابن مسعود »

## العنق

١ ـ أطول الناس أعناقاً يوم القيامة المؤذنون « عن أنس »

( أي ان المؤذنون للصلاة هم أكثر الناس رجاءً ، لأن من يرجو شيئاً طال إليه عنقه )

## الرقبة

١ ـ من أعتق ( أي أنجى ) رقبة مسلم أعتق الله بكل عضو منها عضواً منه من النار

« عن أبى هريرة »

٢ ـ من تخطى رقاب الناس يوم الجمعة اتخذ جسراً إلى جهنم

« عن معاذ بن أنس »

وفى هذا الحديث تحذير للناس من المرور أمام المصلى ، وكثيراً ما يحصل ذلك خصوصاً وقت الزحام . فنلفت اليه الأنظار خوفاً من غضب الجبار ، والوقوع يوم القيامة فى النار

# الألفاظ الكتابية والمعانى المجازية

## الرأس

يقال : رجل أرأس ورُؤاسى : عظيم الرأس . ورُئس الرجل وهو مرءوس ورئيس . ورأسته بالعصا : ضرب رأسه . خذ بِرئاس سيفك ورِئاسته : بقائمه . وأعطنى رأساً من ثوم

ومن المجاز : عندى رأسٌ من غنم . ومالى رأس مال . ورأس الدين الخشية . ورأس الدين التقوى . ورأس الآدب معرفة الإنسان قدر نفسه . ورأس الشر الغضب . وحب الرئاسة رأس كل خطيئة . ورأس الخير التواضع . رأس مالى الشرف والأمانة . وهو رأس قومه ورئيسهم ( محمد على باشا رأس الأسرة المالكة ) ورأستُ القوم رآسة ( قام ابراهيم باشا على رأس جيش عظيم لمحاربة الشام ) وترأس عليهم، وهم رأس عظيم أى جيش . عاد من الحرب مرفوع الرأس . ورفع رأس قومه . ذهب رأساً إلى بلده

وجاء فى علم تقويم البلدان : رأس البر . رأس عشم الخير . رأس الرجا الصالح

## العُنُق

يقال : رجل أعنق : طويل العنُق « وطارت به العنقاء » وعانقه واعتنقه . واعتنقوا فى الحرب ،وتعانقوا عندالوداع

ومن المجاز : اعتنق الأمر ( لزمه ) واعتنق دين الاسلام ، والكلام يأخذ بعضه بأعناق بعض . عقدت لفلان البيعة فى أعناق القوم . اشرأبت لكلامه أعناق الرجال . فلان مدّ بعنقه نحو كذا . وهذا ماتمتد نحوه الأعناق . لقد طوقت عنقى بعظيم كرمك . وهذا الأمر أصبح أمانة فى عُنقى . واعنَق الزرع : طال ، وخرج سنبله . عليك بهذه البيعة التى طوقتها عنقك وبسطت لها يدك

وفى الحكم : من أعان ظالماً ، وشدّ على عضده ، فقد خلع ربقة الإسلام من عنقه ، وخرج من عصمة ربه

أوصاف العنق : الجيد « طولها » . القلع « أشرافها » . الغلب « غلظها » . الصعر « ميلها » . الوقص « قصرها » . الخضع « خضوعها » . الحدل « عوجها »

## الرقبة

يقال: رجل أرقب ورقبانى، أىعظيم الرقبة · قعد يرقبصاحبه رقبة . ويرتقبه . وأنا أرتقب كذا ، أى أنتظره وأتوقعه . وفلان يرقب موت أبيه ليرثه . وهو رقيب القوم، وهم رقباؤهم، وهو رقيب الجيش : لطليعتهم . وهو المراقب لأعمالهم . وأشرف علىَ مرقب عال ومرقبة ، وأنا أرقب لكم هذه الليلة · ومالك لاترقب ذمة فلان

ومن المجاز : هذا الأمر فى رقابكم ، وفى رقبتك . والموت فى الرّقاب · واعتق الله رقبته. وأوصى بماله فى الرّقاب . وراقبه ورَقَبه، أى حاذره ؛ لأن الخائف يرقب العقاب ويتوقعه · وفلان لايرقب الله فى أموره : أى لاينظر الى عقابه ، فيركب رأسه فى المعصية ، وفلان بات يرقب النجوم ويراقبها : أى يرعاها ويُراعيها

وامرأة رقوب : لايعيش لها ولد ، فهى ترقُب موت ولدها

وفلان ورث المجد عن رقبة ، أى عن كَلالة ؛ لأنه يخاف أن لايسلم له لخفاء نسبه

ويقال : نعم الرقيب أنتَ لأبيك ولأسلافك ، أى نعم الخاف

## النحر

يقال : ضرب نَحره ونحورهم ، ومنه نحر البعير ، أى طعنه فى نحره نحراً، ونحر الإبل ( أى ذبحها ) وجاء فى القرآن : ﴿ فَصَلِّ لِرَبِّكَ وانْحَرْ ﴾ وعيد النحر .

وانتحرفلان أىقتل نفسه، وفىالمثل:سرق السارِقُ فانتحر. وتناحروا فىالحرب

ومن المجاز : جاء فى نحر النهار ، ونحر الشهر · وجاس فلان فى نحرِ فلان ، أى

قابله، ونحرته نحراً ، أى قابلته، ونحر الأمور علماً، فهو رجل نحرير . وطريق منتحر : أى واسع وَبيِّن . وانتحر السحاب: إنبعق بالمطر . وتناحروا عن الطريق : عدلوا عنه

# الأشعار

## الرأس

قال ابن الرومى فى مدح قوم :

قوم هم الرأس إذ حُسَّادهم ذنب ومَنْ يمثِّلْ بين الرأس والذنب

وقال آخر :

واذا تطاولت الرؤو س فغط رأسك ثم طاطا

وقال أبو هلال العسكرى :

أبشر فانك رأس والعلى جسد والمجد وجه وأنت السمع والبصر
لولاك لم تك للأيام منقبةٌ تسمو اليها ولا للدهر مفتخر

وقال آخر :

من يزرع الخير يحصد مايسر به وزارع الشر منكوس على الرأس

وقال آخر :

ولا تكن عبد المنى فالمنى رؤوس أموال المفاليس

وقال آخر :

ليس يخلو المرء من ضدّ وان حاول العزلة فى رأس جبل

## العنق

قال أبو العتاهية :

« سأقنع ما بقيت بقوت يوم ولا أبغى مكاثرة بمال »
« تعالى الله ياسلم بن عَمرو أذل الحرص أعناق الرجال »

وقال أبو الفتح البستى :

« فكم دقَّت وشقَّت واسترقت فضول العيش أعناق الرجال »

# الأمثال اللغوية

## الرأس

(قلبه رأساً على عقب) أى غير الشىء تغييراً كلياً : (رماه بأقحاف رأسه) أى بالدواهى . (من نجا برأسه فقد ربح) . (كلٌّ رأس به صداع) . (انى لآ كل الرأس وأنا أعلم بما فيه) . يضرب للأمر تأتيه وأنت تعلم ما فيه مما تكره . (قعد القوم فكأن على رؤوسهم الطير) أى سكوت لا يتكلمون (إذا قلت له زن، طأطأ رأسه وحزن) : يضرب للرجل البخيل (أثقل رأساً من الفهد) أى أنه كثير النوم لا يهتم . (جاء وفى رأسه خطة) . إذا جاء وفى نفسه حاجة قدعزم عليها . (أخف رأساً من الذئب) . (أخف رأساً من الطائر) . (دعنى رأساً برأس) : يضرب لمن طلبت إليه شيئاًفطلب منك مثله . (رأسه فى القبله وأسته فى الخربة) : يضرب لمن يدعى الخير وهو عنه بمعزل . (رأس فى السماء وأست فى الماء) : يضرب للمتكبر . (رأس الحكمة لزوم الحق) . (رأس العيوب الحقد والحسد) . (رأس السخاء تعجيل العطاء) . (رأس المال أحد الربحين) . (رأس الدين المعرفة) . (رأس الخطايا الحرص والغضب) . (رأس الجهل الاغترار) . (الرأس صومعة الحواس) . (رأس الايمان الصدق) . (طارت عصافير رأسه) يضرب للمذعور . (قد خلع عذاره وركب رأسه) . (لو بلغ رأسه السماء ما زاد) يضرب للجاهل الغرّ (ولدت رأساً على رأس) : يضرب للمرأة التى تلد كل عام ولداً

(أن أصبح عند رأس الأمر أحبّ إلى من أن أصبح عند ذنبه) يضرب فى الحث على التقدم فى الأمور

## العنق

(تقطع أعنـاق الرجال المطامع) : يضرب فى ذم الطمع .
( حسبك من القلادةما أحاط بالعنق) . ( أذل الحرص أعناق الرجال )
(جاء فلان بالعناق) وبأذنى عَنَاق اذا جاء بالخيبة والشر
(اياك وأن يضرب لسانك عنقك) أى إياك أن تلفظ بما فيه هلاكك
( لازيالَ لَزِمَ الحبلُ العنَق ) الزيال المزايلة ، يضرب للشيء يلزم فلا يرجى خلاص منه
( لاأعلق الُجلجلَ من عنق ) أى لا أشهر نفسى ، ولا أخاطر بها بين القوم
(من ذا الذى يمكنه أن يعلق الجرس فى عنق الهر ؟ ) يضرب فى الأمر العسير

## الرقبة

الطمع الكاذب يدق الرقبة أى يسقط الإنسان فتدق عنقه
استرق رقبة معتقها : يضرب لِمن يستعبد بالأحسان إليه
فى الطمع المذلة للرقاب
أذل رقاب الناس غل المطامع

## القفـــا

أول الحجامة تخدير القفا
لو وقعت من السماء صاعقة سقطت على قفاه : يضرب للرجل السوء

# الأمثال العامية

لما كانت الأمثال العامية كثيرة الشيوع والاستعمال على ألسنة الناس ولا تخلو منها أمة من الأمم لما فيها من المواعظ والحكم والأدب ، والفكاهة والطرب ، رأيت إتماماً للفائدة ، وتسلية للخواطر ، أن أذكر هنا بعض الأمثال التى ورد فيها ذكر أعضاء الإنسان

## الرأس والدماغ

| | |
|---|---|
| الساهى تحت راسه دواهى ومثله ( إمية تحت تبن ) | يقال للذى يظهر عدم المعرفة وهو خبيث مكار |
| اللى يطاطى لها راسه تخطيه | : هو مثل قول العرب : طأطئ لها تخطئك |
| أنت راجل على راسك | : مثل .( أنت راجل على نياتك) ومثل(أنت راجل مسكين)ومثل(أوديك البحر وأجيبك عطشان ) تقال للرجل البسيط سليم النية |
| أنت سيدنا وتاج راسنا | : يقال لمن يعظمك ويتواضع لك وقالت العرب : أنت منى بين أذنى وعاتقى وفى القرآن : « وَرَفَعْنَاهُ مَكَانًا عَلِيًّا » سورة مريم |
| اللى على راسه بطحة يحسس عليها | : يقوله المتهم فى شئ وهو برىء منه |
| أسود الراس ما تأمن له | : يقال فى التحذير من مخالطة الناس اللئام |
| البكا على راس الميت | : يقال عند الاخبار بأنه ليس عنده غير ذلك الشئ |

الحمارفى دماغه صوت مايستريح الالمايزعقه: يقال فى شأن الرجل الذى لا يقدر على منع نفسه من الكلام أو يتصلب فى تنفيذ رأيه ، وقالت العرب ( فى رأسه خُطة ) أى حالة

اللى له عين وراس، يعمل مايعملوه الناس : يقال فى الحثّ على استعمال العقل فى الأشياء حتى تكون النتيجة فيها حسنة

اللى يعفر تعافير تيجى على دماغه : يقال لمن يعمل عملاً تكون عاقبته الوبال عليه

الحرامى على راسه ريشة : يقال فى شأن من يعمل عملاً قبيحاً وتظهر عليه علاماته

أهل العقول فى راحة، أهل العقول مصانة به : يقال عند صدور فعل أوقول من شخص بغير روية وفكر

ان قالوا راسك ماهش منك صدق، والشرع | يستعملان عند الامتثال لأحكام الشريعة
ان قال رقبتك ماهش منك قل ماهش منى | والرضابها

ان قالوا راسك فين حسس عليها : يستعمل عند تعليم التثبت فى الأمور وعدم الطيش فيها

بدال لحمتك وقلقاسك هاتلك شد على راسك | يقال لمن يسرف فى الأكل والشرب
(بدال اللحم والباذنجان هات لك قميص ياعريان) | ويلبس ملابس الفقراء

بعد الرأس الكبيرة مافيش شىء : يقال عند التأسف على فقد رئيس الأسرة

جبت الأقرع يونسنى كشف راسه وخوفنى : يقال لمن يظن فيه المنفعة فيظهر منه ضدها

جوع القملة فى راس الأقرع : يقال عند الشتم بشدة الجوع

حط راسك بين الروس وادعى عليها بالقطع : يقال فى الحث على موافقة الجمعية وعدم مخالفة رأى الجماعة

| | |
|---|---|
| خبطتين في الراس توجع | : يقال في شأن من ترا كمت عليه شدتان من جهة واحدة وفي الحديث ( لا يُلسَعُ المؤمن من جُحر مرتين ) |
| رأس بلاعقل قرعه بجديد أحسن منها | . يقال لمن لا يستعمل عقله في الأشياء حتى ينتفع بها وقالت العرب : يخبط خبط عشواء ( يعني الناقة التي لاتبصر ليلاً ) |
| رأسه في القبلة ورجليه في المجره | : يقال لمن تتناقض أحواله ولا تجرى على محور الاستقامة |
| راسه في السماء ورجليه في الأرض | : يقال لمن يتكبر وليس من أهل الكبر وقالت العرب ( أنف في السماء وأست في الماء ) وفي القرآن : ﴿أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ﴾ سورة الزمر |
| سلامة رأسك ـ رأسك والدنيا | : يقال لمن يريد أن يسلى نفسه عن مصيبته في فقد أولاده |
| طار عقله من راسه<br>ومثله طار برج عقله | يستعمل عند وصف إنسان بأنه أصابته شدة أو مصيبة ففزع لها فزعاً شديداً |
| كل واحد عقله في راسه يعمل خلاصه | : يقال لمن يريد أن يعمل عملا حسب إرادته |
| عريان الرأس ويحب الرقص | : يقال لمن يدخل في شيء لا يناسبه |
| عتبك على العين والراس ـ على عيني وراسي | : تقولها لمن تخبره بأنك رضيت أو أنك تقضى له ما يريد |
| في كل رأس حكمة | : يقال في الحث على التعلم من كل إنسان ما عنده من العلوم<br>وفي الحديث : ( الحكمة ضالة المؤمن يلتقطها حيث وجدها ) |

كل رأس ولها منديل
مثـل كل فرس وله خيّال } يستعمل عند تشابه الأشياء

قليل من الزاد يكفيك تعيش ونفسك
عفيفة ، بكره رسول الموت يأتيك ورأسك
تساوى رأس الخليفة } يقال فى الحث على القناعة والزهد

كل رأس مطاطية تحتها ألف بلية : يقال فى وصف إنسان بأنه خبيث مكار صاحب حيل

وقعت الفأس فى الرأس : يستعمل فى وقت المضاربة والمشاحنة

يتعلموا الحجامة فى رؤوس اليتامى : يقال لمن يعمل العمل فى غير محله

## العنق

كل إنسان معلق من عرقوبه : يقال عند الاخبار بأن كل إنسان مجزى بعمله
وقالت العرب : كل شاة برجلها معلقة
وفى القرآن: ﴿ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ ﴾ الطور
وفى الحكم : (اعمل ماشئت فانك مجزى به)
وفى الحديث : (عش ما شئت فانك ميت ، واحبب من شئت فانك مفارقه ، واصنع ماشئت فانك مجزى به)

## الرقبة

الموت على رقاب العباد . مثل قولهم
اللى ما يموت منين يفوت
ومثل: (احنا لنا سوق نتباع فيه ) } يقال فى التسلى عن مصيبة الموت
وفى القرآن: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ﴾ الأنبياء

وفى القرآن: ( إِنَّمَا تُوعَدُونَ لآتٍ )
الأنعام

وقالت العرب : كيف توقى ظهر ما أنت راكبه ؟

وفى الحكم : ( الموت علينا حق )

وفى الحكم : الموت باب وكل الناس داخله

ما كل معوج الرقبة جمل ومثله ما كل من ركب الحصان خيال : يقال فى عدم الاغترار بالظواهر
وقالت العرب: ما كل سوداء تمرة ، ولا كل بيضاء شحمة

**القفا**

| | |
|---|---|
| عريض القفا | : يقال عند وصف إنسان بأنه أبله |
| فى الوش مراية وفى القفا سلاية | : يقال فى وصف شخص بأنه يداهنك وينافق لك فى حضورك ومتى غبت فعل مابداله من إساءتك |
| خرج وقفاه يقمر عيش | : يقال فى الشخص عند خذلانه وفشله وعدم نجاحه |
| لو دخل الرزق فاه لولاه قفاه | : يقال فيمن أعرض عن أسباب رزقه كسلاً أو جهلاً |

# قواعد صحية

١ — الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلاَّ المرضى « حكمة بالغة »

٢ — النظافة من الإيمان « حديث شريف »

يجب على الإنسان، لكى يعيش صحيحاً سليماً من الأسقام ، معافىً فى بدنه، أن يعنى بنظافة جسمه عامة ، والأعضاء الخارجية منه خاصةً ، وهى : الوجه ، واليدان والقدمان ـ المعدّة لملامسة الأشياء ، والمعرضة لغبار الطرقات.

والوضوء ـ فضلاً عن كونه من الفرائض الواجبة شرعاً قبل الصلاة ـ هو من أنجع الوسائل لنظافة الأعضاء الخارجية من الجسم ؛ وأن فى تكراره خمس مرات فى اليوم لحكمة بالغة.

قال الله تعالى : ﴿ يأَيُّهَا الذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى المَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُؤُسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الكَعْبَيْنِ ﴾

« سورة المائدة »

## نظافة الوجه

الوجه مجمع الحواس فيجب غسله بالماء والصابون مرتين على الأقل يومياً، إحداها قبل النوم ، والأخرى بعد الاستيقاظ ، فإن ذلك داع إلى الإنتعاش، وإنشراح الصدر فضلاً عما فيه من النظافة والوقاية من الأمراض التى تنشأ من القذر والأوساخ

# نصائح أدبية

## آداب الوجه

إعلم يابنى أن الوجه مرآة النفس؛ ودليل على شفقة القلب وقسوته، فلتكن هيئة وجهك موافقة للأحوال، وعليك مراعاة النصائح الآتية :

١ — متى خاطبت أحداً فلا تحول وجهك من جهة إلى أخرى ؛ ولا تحدق إليه نظرك ، ولا تضحك فى وجهه بغير ما سبب ، فإن الضحك بلا سبب ، من قلة الأدب

٢ — تجنب تقطيب الوجه وعبوسه ، وكل ما يدل على الطيش ، ويدعو إلى الإستهزاء ، وكن دائماً طلق الوجه باسماً،فقد جاء فى الأثر : ( التمسوا الخير عند حسان الوجوه )

٣ — كن طلق المحيا مع إخوانك حتى لا تقيد حريتهم فى الحديث والتعامل معك ؛ وإذا ضحكت معهم فلا تكثر من الضحك ( فإن كثرة الضحك تميت القلب)

٤ — لا تكن دائم العبوس بلا باعث ، ولا دائم البشاشة عن خفة أو إفراط فى رفع الكلفة ؛ ولا ضاحكاً فى مقام الحزن ، ولا متكلفاً الإكتئاب فى مجالس التبسط ؛ ولا متصنعاً الإتضاع أمام الكبراء من رهبة أو رغبة ، بل إلزم الوقار عن أدب صحيح وثبات جأش

٥ — لاتعرض عن الناس بوجهك إذا حدثتهم أوحدثوك إحتقاراً لهم واستكباراً عليهم عملاً بقوله تعالى : ﴿ وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ ﴾ ( وصعّر خده أى أماله من الكبر )

٦ — لا ترق ماء وجهك بذل السؤال ، والتماس العطاء من الناس . وكن عزيز النفس ، رقيق الحس، واعمل بقول عنترة العبسي :

« لا تسقنى ماء الحيـاة بذلة بل فاسقنى بالعز ماء الحنظل »
« ماء الحيـاة بذلةٍ كجهنم وجهنم بالعز أطيب منزل »

٧ — لا تعمد إلى أن تزين وجهك بالمساحيق « البودرا » بل إجتهد فى أن يكون وجهك زينةً لك بطبيعته وإشراقه وسماحته ، كما قال الشاعر فى مدح عمر بن عبد العزيز :

« وإذا الدر زان حسن وجوه كان للدر حسن وجهك زيناً »

٨ — إعلم أن الوجوه المملوءة خفراً وحياءً وإحتشاماً ونضارةً أجمل وأكمل من الوجوه الخداعة الغدارة التى قيل فيها : « انها من صنع الحلاق، لا من صنع الخلاّق » ولقد صدق الشاعر :

« إذا قلّ ماء الوجه قل حياؤه ولا خير فى وجه إذا قل ماؤه »

٩ — إعلم أن الغبار الذى يعلو وجـه العامل الـكادح ، ويكلل ثوبه ، لأطهر وأكرم عنـد الله من تلك المساحيق التى تغير وجـه الإنسان ، وتجعل له وجهاً صناعياً آخر

١٠ — كما أن الإنسان يرغب فى أن يكون جميل الوجه ، حسن المنظر ، يجب عليه أن يكون كريم النفس ، جميل الخلق ، وأن يتمظ بقول الشاعر :

«جمال الوجه مع خبث النفوس كقنديل على قبر المجوس »

وقول المتنبي :

« وما الحسن فى وجه الفتى شرفاً له إذا لم يكن فى فعله والخلائق »

# نصائح دينية

## الوجـــــه

١ – كما أن الإنسان يعنى بأن يكون وجهه أبيض نظيفاً لا غبار عليه ، يجب عليه أن يكون نظيفاً فى أفعاله وأقواله ليقابل ربه بوجه أبيض باش ﴿ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ ﴾

وذلك بأن لا يكون كذاباً ؛ لأن الكاذبين تكون وجوههم مسودّة يوم القيامة بدليل قوله تعالى :

﴿ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللهِ وُجُوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِى جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ ﴾ سورة الزمر

وتفسير هذه الآية الكريمة : يقول الله تعالى : ويوم القيامة ترى يا محمد ( عليه الصلاة والسلام ) هؤلاء الذين كذبوا على الله من قومك فزعموا أن له ولداً ، وأن له شريكاً ، وعبدوا آلهة من دونه ، وجوههم مسودة

وقوله : ﴿ أَلَيْسَ فِى جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ ﴾ أى أليس فى جهنم مأوى ومسكن لمن تكبر على الله ، فامتنع عن توحيده، والانتهاء إلى طاعته فيما أمره ونهاه عنه ؟

٢ – على الإنسان أن يخلص لله فى عبادته، وأن يولى وجهه نحوه ، وأن يقول عند دخوله فى الصلاة ووقوفه بين يدى ربّه ، وبعد تكبيرة الأحرام :

﴿ إِنِّى وَجَّهْتُ وَجْهِىَ لِلَّذِى فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفاً وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴾ « سورة الأنعام »

تفسير هذه الآية الكريمة : هذا خبر من الله تعالى عن خليله إبراهيم

عليه السلام ، أنه لما تبين له الحق وعرفه قال لقومه : ياقوم إنى برىء مما تشركون مع الله الذى خلقنى وخلقكم فى عبادته من آلهتكم وأصنامكم

( إنى وجهت وجهى ) فى عبادتى للذى خلق السموات والأرض الدائم الذى يبقى ولا يفنى ويحيى ويميت ، لا إلى الذى يفنى ، ولا يبقى ، ويزول ولا يدوم ، ولا يضر ولا ينفع

ثم أخبرهم تعالى ذكره: أن توجيهه وجهه لعبادته باخلاص العبادة له، والإستقامة فى ذلك لربه على ما يجب من التوحيد ، لا على الوجه الذى يوجه له وجهه من ليس بحنيف ( أى ليس بمسلم ) ولكنه به مشرك

ثم قال : ( وما أنا من المشركين ) أى لست ممن يدين دينكم ويتبع ملتكم أيها المشركون

٣ — وأن يولى وجهه شطر المسجد الحرام ، كما قال الله تعالى لنبيه محمد عليه الصلاة والسلام :

﴿ قَدْ نَرَى تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي ٱلسَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ ٱلْمَسْجِدِ ٱلْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ﴾

« سورة البقرة »

تفيد هذه الآية الكريمة بيان القبلة التى حوّل الله إليها نبيه محمداً صلى الله عليه وسلم وهى (الكعبة) بعد أن كان يتولى قبلة غيرها وهى (بيت المقدس) إستقبله رسول الله صلى الله عليه وسلم ستة عشر شهراً أو سبعة عشر شهراً وهو ينظر إلى السماء ويقلب وجهه فيها ، فأنزل الله تعالى عليه هذه الآية ، فصار رسول الله صلى الله عليه وسلم يستقبل (الكعبة) بعد ذلك ، وصارت قبلته فى الصلاة

ومعنى الآية الشريفة : ( قد نرى تقلب وجهك ) وتحوله إلى جهة السماء يعنى متطلعاً إلى الوحى، ومتشوقاً للأمر باستقبال الكعبة، فأبشر يامحمد، فلنعطينّك مطلوبك ومرغوبك ، من تحولك إلى الكعبة وتوجهك فى الصلاة شطرها (وجهتها) وهى المراد (بالمسجد الحرام ) فى قوله تعالى :

﴿ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ﴾ وعبر عنها بشطر المسجد الحرام إشارة إلى أنه يكفى البعيد عنها محاذاة جهتها وان لم يصب عينها

ثم خاطب جل شأنه أمة النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: ﴿ وَحَيْثُمَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ﴾

أى فى أى مكان وجدتم من بر أو بحر أو فى أي جهة من جهات الأرض شرقاً وغرباً وشمالاً وجنوباً فولوا وجوهكم شطره أى نحو البيت وتلقاءه

وهذا يقضى على كل مسلم بإيجاب استقبال الكعبة فى كل صلاة فرضاً كانت أو نفلاً فى كل مكان ويستثنى النفل فى السفر

٤ — على الإنسان أن يقيم وجهه للدين مستقيماً طاعةً لله الذى فطر الناس على فطرته، عملا بقوله تعالى :

﴿ فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴾

« سورة الروم »

يقول تعالى ذكره : فسدد وجهك نحو الوجه الذى وجهك إليه ربك يا محمد لطاعته وهو ( الدين حنيفاً ) أى مستقيماً لدينه وطاعته

( فطرة الله التى فطر الناس عليها ) يقول : صنعة الله التى خلق الناس عليها

وقوله : ( لا تبديل لخلق الله ) أي لا تغيير لدين الله

وقوله : ( ذلك الدين القيم ) أى أن إقامتك وجهك للدين حنيفاً غير مبدل ولا مغير هو الدين القيم ، يعنى المستقيم ، الذى لا عوج فيه ، عن الاستقامة من الحنيفية إلى اليهودية والنصرانية ، وغير ذلك من الضلالات والبدع المحدثة

وقوله : ( ولكن أكثر الناس لا يعلمون ) أى أكثر الناس لا يعلمون أن الدين الذى أمرتك به يا محمد بقولى : فأقم وجهك للدين حنيفاً هو الدين الحق دون سائر الأديان

وقال الله تعالى : ﴿ وَلِكُلٍّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا ﴾ أى لكل أهل ملة وجهة وقبلة مول وجهه نحوها

وقال الله تعالى : ﴿ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ﴾ أى بادروا وسارعوا إلى الخيرات

والمقصود منهما قوله تعالى : انى بينت لكم أيها المؤمنون الحق، وهديتكم للقبلة التى ضلت عنها اليهود والنصارى وسائر أهل الملل غيركم ، فبادروا بالأعمال الصالحة شكراً لربكم ،وتزودوا فى دنياكم لأخراكم، فأنى قد بينت لكم سبيل النجاة ، فلا عذر لكم فى التفريط ، وحافظوا على قبلتكم ، ولا تضيعوها كما ضيعتها الأمم قبلكم ، فتضلوا كما ضلت

وقال الله تعالى : ﴿ وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَإِنَّهُ لَلْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴾ البقرة

يعنى جل ثناؤه بقوله : ﴿ وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ ﴾ ومن أى موضع خرجت إلى أى موضع وجهت ، فول يا محمد وجهك ، أى حول وجهك شطر المسجد الحرام، أى الأقبال بالوجه نحوه

وأن التوجه شطره للحق الذى لا شك فيه من عند ربك ، فحافظوا عليه أيها المؤمنون ، وأطيعوا الله فى توجهكم قبله ، فان الله تعالى ليس بساهٍ عن أعمالكم ، ولا بغافل عنها ؛ ولكنه محصيها لكم ، حتى يجازيكم بها يوم القيامة

وقال الله تعالى : ﴿ وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ﴾ البقرة

يعنى بقوله تعالى ذكره : ومن حيث خرجت فول وجهك شطر المسجد الحرام . من أى مكان ، ومن أى بقعة شخصت ، فخرجت يامحمد فول وجهك تلقاء المسجد الحرام وهو شطره

( وحيث ما كنتم فولوا وجوهكم شطره ) أى أينما كنتم أيها المؤمنون من أرض الله فولوا وجوهكم فى صلاتكم تجاهه وقبله وقصده

٥ — وأن يسلم وجهه لله محسناً إلى الناس قولاً وعملاً، وأن يكون عمله خالصاً لوجه الله ابتغاء مرضاته، عملاً بقوله تعالى :

﴿ وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى ٱللهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ ٱلْوُثْقَى وَإِلَى ٱللهِ عَاقِبَةُ ٱلْأُمُورِ ﴾ « لقمان »

ومعنى هذه الآية الشريفة ، يقول الله تعالى ذكره . ومن يسلم إلى ربه ويستسلم لأمره ونهيه ، متذللاً بالعبودة ، مقراً له بالألوهة ( وهو محسن ) يقول وهو مطيع لله فى أمره ونهيه

( فقد استمسك بالعروة الوثقى ) يقول : فقدتمسك بالطرف الأوثق الذى لايخاف انقطاعه من تمسك به (وهذا مثل) وإنما يعنى بذلك أنه قد تمسك من رضا الله بإسلامه وجهه إليه وهو محسن بما لايخاف معه عذاب يوم القيامة

وقوله : ( وإلى الله عاقبة الأمور ) يقول : والى الله مرجع عاقبة كل أمر خيره وشره، وهو السائل أهله عنه ومجازيهم عليه

٦ — وأن يقوم بأعمال البر باتقاء محارم الله وتجنب نواهيه ، والعمل بأوامره كما يبر والديه باطاعتهما ليكون فى زمرة الأبرار المتقين الذين قال الله تعالى فيهم :

﴿ إِنَّ ٱلْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ عَلَى ٱلْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ ٱلنَّعِيمِ يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ ﴾

« سورة المطففين »

ومعنى هذه الآية الكريمة : إن الأبرار الذين برّوا باتقاء الله وأداء فرائضه لفى نعيم دائم لايزول يوم القيامة ، وذلك نعيمهم فى الجنان

وقوله : ( على الأرائك ينظرون ) أى على السرر فى الحجال من اللؤلؤ والياقوت ينظرون إلى ما أعطاهم الله من الكرامة والنعيم فى الجنان

وقوله : ( تعرف فى وجوههم نضرة النعيم ) أى تعرف فى الأبرار الذين وصف الله صفتهم نضرة النعيم ، يعنى حسنه وبريقه وتلألؤه

وقوله : ( يسقون من رحيق مختوم ختامه مسك ) أى يسقون من شراب خالص لا غش فيه، يختم أوانيه بمسك بدل الطين ، وبعضهم يقول : عاقبته مسك ، أى هى طيبة الريح،أى أن ريحها فى آخر شربهم يختم لهم بريح المسك

وفى قوله : ( وفى ذلك فليتنافس المتنافسون ) أى فى ذلك الرحيق والنعيم فليرغب الراغبون، وليتنافس المتنافسون،وذلك بالمسارعة الى فعل المعروف والخيرات، والانتهاء عن السيئات

وقال تعالى : ﴿ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا ٱلْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ ٱلْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ « سورة يونس »

« التفسير » ان الله تبارك وتعالى وعد المحسنين من عباده على احسانهم الحسنى أن يجزيهم على طاعتهم الجنة ، وأن تبيض وجوههم ، ووعدهم مع الحسنى الزيادة عليها ، ومن الزيادة على ادخالهم الجنة أن يكرمهم بالنظر اليه، وأن يعطيهم غرفاً من لآلئ، وأن يزيدهم غفراناً ورضواناً، كل ذلك من زيادات عطاء الله إياهم على الحسنى التى جعلها الله لأهل الجنة

( ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة ) أى لا يغشى وجوههم كآبة ولا كسوف حتى تصير من الحزن كأنما علاها قتر ( والقتر الغبار ، وهو جمع قترة )

ولا ذِلة أى ولا هوان ( أولئك أصحاب الجنة ) الذين وصفهم الله بصفتهم ( هم فيها خالدون ) أى فيها ما كثون أبداً

٧ — وأن لا يؤثر زينة الحياة الدنيا وشهواتها على نعيم الآخرة وسرورها، لأن وجوه المؤمنين يوم القيامة تكون حسنة جميلة،ناعمة ناظرة الى ربها،ومنتظرة ثوابه ورحمته

بخلاف وجوه الكافرين فانها تكون كالحة مسودة شديدة العبوسة ، تتوقع العذاب والعقاب ، قال الله تعالى :

﴿ كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ ٱلْعَاجِلَةَ وَتَذَرُونَ ٱلْآخِرَةَ وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاضِرَةٌ إِلَى رَبِّهَا نَاظِرَةٌ وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ بَاسِرَةٌ تَظُنُّ أَنْ يُفْعَلَ بِهَا فَاقِرَةٌ ﴾

« سورة القيامة »

يقول الله تعالى ذكره لعباده المؤثرين زينة الحياة الدنيا على الآخرة : ليس الأمر كما تقولون أيها الناس، من أنكم لا تبعثون بعد مماتكم ، ولا تجازون بأعمالكم ؛ ولكن الذى دعاكم إلى قول ذلك،محبتكم الدنيا العاجلة ، وإيثاركم شهواتها على آجل الآخرة ونعيمها ، فأنتم تؤمنون بالعاجلة ، وتكذبون بالآجلة

وقوله : ( وجوه يومئذ ناضرة إلى ربها ناظرة ) يعنى يوم القيامة تكون حسنة جميلة من النعيم، تنظر إلى خالقها فرحة مسرورة، تنتظر منه الثواب والرحمة

وقوله : ( ووجوه يومئذ باسرة تظن أن يفعل بها فاقرة ) يعنى وجوه متغيرة الألوان، مسودة كالحة عابسة ، تعلم أنه يفعل بها داهية أى شر ويقال : تظن أنها ستدخل النار لتلقى عذاب الجبار

٨ — قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَعَنَ ٱلْكَافِرِينَ وَأَعَدَّ لَهُمْ سَعِيرًا خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا لَا يَجِدُونَ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا يَوْمَ تُقَلَّبُ وُجُوهُهُمْ فِي ٱلنَّارِ يَقُولُونَ يَا لَيْتَنَا أَطَعْنَا ٱللَّهَ وَأَطَعْنَا ٱلرَّسُولَا ﴾ الأحزاب

التفسير ــ يقول الله تعالى ذكره :

إن الله أبعد الكافرين به من كل خير ، وأقصاهم عنه ، ولعنهم ، وأعدَّ لهم فى الآخرة ناراً تتقد وتستعر ، ليصليهم بها ( خالدين فيها أبداً ) أى ماكثين فى السعير أبداً إلى غير نهاية ( لا يجدون ولياً ولا نصيراً ) لا يجدون ولياً يتولاهم فيستنقذهم من السعير التى أصلاهموها الله ، ولا نصيراً ينصرهم، فينجيهم من عقاب الله اياهم

وذلك فى يوم تتقلب وجوههم فى النار حالاً بعد حال ، ويقولون ـ وتلك حالهم فى النار ـ ياليتنا أطعنا الله فى الدنيا وأطعنا رسوله فيما جاءنا به من أمره ونهيه ، فكنا مع أهل الجنة فى الجنة ، يالها من حسرة وندامة ، ما أعظمها وأجلها !

٩ — قال الله تعالى :

﴿ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ فَأَمَّا ٱلَّذِينَ ٱسْوَدَّتْ وُجُوهُهُمْ أَكَفَرْتُم بَعْدَ إِيمَانِكُمْ فَذُوقُوا ٱلْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ وَأَمَّا ٱلَّذِينَ ٱبْيَضَّتْ وُجُوهُهُمْ فَفِي رَحْمَةِ ٱللَّهِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ آل عمران

المعنى ـ يوم القيامة ينقسم النـاس فريقين : فريق تبيض وجوههم ، وفريق تسود وجوههم

فيقول الله تعالى ذكره لمن اسودت وجوههم ويعيرهم : ( أكفرتم بعد إيمانكم؟ ) ( قيل هم الخوارج ، وقيل كل من كفر بالله بعد الإيمان الذى آمن به حين أخذ الله من صلب آدم ذريته وأشهدهم على أنفسهم ) ( فذوقوا العذاب بما كنتم تكفرون )

أما الآخرون الذين استقاموا على إيمانهم فأخلصوا له الدين والعمـل فابيضت وجوههم يقول الله لهم : ادخلوا الجنة ، فأنتم فى رحمته ورضوانه خالدون

١٠ — وأن يجتهد أن تكون أعماله صالحة طيبة، ليكون من المؤمنين الصالحين الذين تكون وجوههم يوم القيامة ضاحكة مستبشرة ، بخلاف وجوه الكفرة الفجرة الذين تكون وجوههم عليها الغبار والسواد

قال الله تعالى :

﴿ وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُسْفِرَةٌ ضَاحِكَةٌ مُسْتَبْشِرَةٌ وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ عَلَيْهَا غَبَرَةٌ تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ أُولَٰئِكَ هُمُ ٱلْكَفَرَةُ ٱلْفَجَرَةُ ﴾ « سورة عبس »

ومعنى هـذه الآية الشريفة : ( الوجوه المسفرة ) المضيئة المتهللة الضاحكة

( المستبشرة ) التى يظهر عليها الفرح والسرور لما تجد من برد اليقين بأنها ستوفى ما وعدت به جزاء إيمانها ، وما قدمت من صالح أعمال ، وشكر آلاء ونعم ؛ تلك الوجوه ، هى وجوه الذين آمنوا وعملوا الصالحات

أما الوجوه الأخر وهى التى ( عليها غبرة ) أى يعلوها الغبار ( وترهقها قترة ) أى يغشاها سواد ، وقد يكون الغبار والسواد على حقيقتهما تمييزاً لهم بأردأ الحالات وقد يكون الغبار غبار الذل ، والسواد سواد الغم والحزن ، وهو ما يقابل الإسفار والاستبشار ، تلك الوجوه هى وجوه الكفرة الذين لايؤمنون بالله ، ولا بما جاء به أنبياؤه . ( الفجرة ) الذين قد خرجوا عن حدود شرائعه واقترفوا السيئات فى حياتهم الدنيا

١١ — وقال تعالى :

﴿ وَعَنَتِ ٱلْوُجُوهُ لِلْحَيِّ ٱلْقَيُّومِ ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْمًا وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ ٱلصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخَافُ ظُلْمًا وَلَا هَضْمًا ﴾ « سورة طه »

وعنت الوجوه، أى استسلمت وذلت وجوه الخلق للحق الذى لايموت (القيوم) القائم على تدبير شئون خلقه ( وقد خاب من حمل ظلماً ) أى لم يظفر بحاجته وطلبته من حمل الى موقف القيامة شركاً بالله وكفراً به وعملاً بمعصيته

يستفاد من هذه الآية الكريمة أن الله هو الحى القيوم الذى لاينام ، وهو القيم على كل شىء يدبره ويحفظه، وهو الكامل فى ذاته ، الذى كل شىء فقير اليه لاقوام له إلا به ، وهو المجازى كل إنسان بعمله ، فمن يظلم غيره ويعمل شراً فقد باء بالخيبة والخسران ، وسيقتص الله منه ، ويؤدى ما اغتصبه من غيره الى صاحبه ، ومن يؤمن بالله ويعمل صالحاً فذلك له الجزاء الأوفى ، والثواب الموفى، الذى لايخاف معه أن يظلم فيزداد فى سيئاته ، ولا أن يهضم فينقص من حسناته

١٢ — ابسام الإنسان أن كل شىء فى الوجود مآله الى الهلاك والعدم ، إلا الله [illegible] الباق بعد فناء خاقه ، واليه يرجعون ، فيجازيهم بما عملوا من [illegible]

قال الله تعالى : ﴿ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴾

« سورة القصص »

وتشير هذه الآية الكريمة إلى أن كل شيء موجود ، مآله ومصيره الى الهلاك والعدم ، إلا ذاته تعالى فانها لايلحقها العدم ، ولا يتطرق اليها الزوال ، بل هو الباقى بعد فناء خلقه ، وله القضاء النافذ فيهم، يقضى بما شاء ، ويحكم بما أراد، واليه المرجع فى جميع الأحوال فى الدنيا والآخرة ، عند البعث والنشور، ليجزى المحسن باحسانه ، والمسيء باساءته، لارب غيره ، ولا معبود سواه

وقال تعالى أيضاً : ﴿ كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ﴾ « سورة الرحمٰن »

والغرض من هذه الآية الكريمة بيان أن جميع أهل الأرض من إنس وجن وحيوان وجماد فانٍ وهالك ، ولا يبقى سوى وجه الله الكريم، الذى هو مصدر جميع الكمالات ، والمستغنى عن كل ماسواه من الموجودات

وهذه الآية كالتى قبلها ، وقد وصف الله وجهه الكريم بأنه ذو الجلال والإكرام ، أى هو أهل لأن يجل فلا يعصى ، وأن يطاع فلا يخالف

١٣ — وقال تعالى :﴿ وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ﴾ « سورة الكهف »

( أى يريدون وجه الله )

وكقوله إخباراً عن المتصدقين :

﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللهِ لَانُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُوراً ﴾

( أى ابتغاء مرضاة الله ) « سورة الإنسان »

١٤ — يقول الله تعـالى : ﴿ وَمَا آتَيْتُمْ مِنْ زَكَاةٍ تُرِيدُونَ وَجْهَ اللهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُضْعِفُونَ ﴾ « سورة الروم »

المعنى : أى ما أعطيتم من صدقة تريدون بها وجه الله ، فالذين يتصدقون بأموالهم ملتمسين بذلك وجه الله هم المضعفون ، أى يكون لهم الضعف من الأجر والثواب

وفقنا الله للعمل ابتغاء مرضاته ، وخشية عقابه ، ونسأله تعـالى أن يعاملنا بلطفه ورحمته ، ويجنبنا التعرض لغضبه ونقمته

# الأحاديث التي ورد فيها ذكر الوجه

١ ـ إذا ابتغيتم المعروف فاطلبوه من حسان الوجوه ( عن عبد الله بن جراء )
٢ ـ إذا ضرب أحدكم خادمه فليتق الوجه ( عن أبي هريرة )
٣ ـ إنكم لاتسعون الناس بأموالكم ؛ ولكن يسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق ( عن أبي هريرة )

الشرح : أي أنكم لاتطيقون أن تعموا الناس بأموالكم ، إذ لايمكنكم ذلك ، ولكن يسعهم منكم التبسم ، وحسن الخلق معهم ، فان ذلك في إمكانكم فلا عذر في تركه ، وهذا ينطبق على قول الشاعر :

«لاخيل عندك تهديها ولا مال     فايسعد النطق ان لم تسعد الحال»

٤ ـ ان من شر الناس ذو الوجهين الذى يأتى هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه ( رواه مسلم )

الشرح : إن أكثر الناس شراً ، وأعظمهم ضرراً ، وأكبرهم ذنباً ، وأبعدهم من الله تعالى يوم القيامة ، المنافق

ذلك الذى يأتى الرجل فيتلطف له ، ويظهر له المودة والمحبة ، ويكيل القدح والذم لأعدائه حتى يبوح له بما فى نفسه ، ويعرف خباياه ؛ ثم يذهب الى عدوه فيتودد اليه ، ويتقرب منه ، ويظهر البغض لأعدائه والولاء له ، ثم ينقل اليه ما سمعه من المساوئ ، وعرفه من القبائح ، ليسمع منه مثل ما سمع من عدوه، وبعد أن علا جعبته من المثالب، يذهب الى الأول وينشر أمامه أردأ مافى كنانته ، فيكون موقداً لنار الشر بينهما ، فتستحكم العداوة والبغضاء ، ويزداد النفور فيجب على المسلم ترك النفاق والملق كما قال الأحنف : أن ذا الوجهين خليق ألا يكون عند الله وجيهاً

٥ ـ إذا عطس أحدكم فليضع كفيه على وجهه وليخفض صوته (عن أبي هريرة)

٦ ــ لعن الله من يسم فى الوجه (عن ابن عباس)

الوسم الكى للعلامة ، فوسم الآدمى حرام مطلقاً ، وأما غيره فيحرم فى وجهه فقط ؛ لأنه تغيير لخلق الله

٧ ــ نهى عن الوسم فى الوجه، والضرب فى الوجه (عن جابر)

٨ ــ نهى عن الوشم ــ عن أبى هريرة

فيحرم فى الوجه، بل وجميع البدن، لما فيه من النجاسة، المجتمعة وتغيير خلق الله

٩ ــ من بنى مسجداً يبتغى به وجه الله، بنى الله له مثله فى الجنة (عن عثمان)

١٠ ــ ليتق أحدكم وجهه من النار، ولو بشق تمرة ( عن ابن مسعود )

فى هذا الحديث حث على الصدقة ولو بشىء قليل جداً

١١ ــ الغبار فى سبيل الله عز وجل اسفار الوجوه يوم القيامة (عن أنس)

أى يكون ذلك الغبار نوراً على وجوههم فيها

١٢ ــ ليس منا من لطم الخدود، وشق الجيوب، ودعا بدعوى الجاهلية (عن ابن مسعود)

أى ليس على سنتنا وطريقتنا، من يضرب ويلطم خده، حينما تحل به كارثة أو تنزل به نازلة ، أو يشق ثيابه ، أو ينادى بالويل والثبور ، لما فى ذلك من عدم الرضاء بقضاء الله وقدره، وعدم الاطمئنان اليه، والاستسلام له وفى هذا الحديث حث على الصبر عند المصائب، والابتعاد عما لا يليق

# الألفاظ الكتابية والمعانى المجازية

## الوجـــه

محيا الانسان وجهه . ويقال : أن فلانا لحسن الوجـه ، حسن المحيا ، حسن السحنة والسحناء ، واذا كان الرجل عظيم الجبهة فهو أجبه

ويقال : واجهتـه مواجهة ووجاها ، وداري تجاه داره . وقعدت وجاهك وتجاهك

ويقال : رجعتَ الينا بغير الوجه الذى فارقتنا به ، وتوجهتُ اليه ، ووجَّهت اليه رسولاً ، وتوجَّه جهة كذا، أووجهة كذا ، وجعلته وِجهةً لى ، وهبَّت الريح من جهة المشرق ومن سائر الجهات ، وجعل وجهه نحو القِبلة ، وتفرقوا فى كل وجه ووجهة

ويقال : بأى وجه تقابل فلانا ، وفلان أتم عمله على الوجه الأكمل ، وسار الى ذلك الوجه ، وجاء على وجه السرعة ، وجاء فلان فى وجه النهار ( أى فى أوله )

ويقال : وجه الأرض ، كما قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه : لاتنهكوا وجه الأرض فان شحمتها فى وجهها

ومن المجاز : هذا وجه الثوب ، ووجه القوم ، ووجه الحقيقة ، وهؤلاء وجوه البلد ، ورجل وجيه ، أى بيِّن الوجاهة ،وله جاه وحُرمة

قال العباس ابن مرداس :

« وقالَ بنى عادٍ هلكتم فجهِّزوا    خيارَكم أهلَ الوجاهة والمَجد »

وهو من الوُجهاء ، ووجهه الأمير توجيها ، وهو موجه عند السلطان

وهذا رأى وجيه، وهو يبتغى بذلك وجهَ الله

ومن يَرد وجه السيل ، وصرفتُ الشيء عن وجهه ، وليس لكلامك هـذا وجه ( أى صحة )

وفى القرآن الكريم : ﴿ وَلِكُلٍّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ﴾
﴿فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ﴾ البقرة

ويقال : رأيت الرجل عبوس الوجه كاسفاً ، ورأيته متهلل الوجه باسماً

وقال على كرم الله وجهه : ما أضمر أحد شيئاً إلا ظهر فى فلتات لسانه وصفحات وجهه

(ومعنى كرّم الله وجهه): أى حفظه من الذل والدنس، وصانه عن السجود للأصنام وهذا وارد فى الحديث الشريف

وأخرج ابن سعد عن الحسن بن زيد بن الحسن قال :
لم يعبد علىّ الأوثان قط ، ومن ثم يقال فيه « كرم الله وجهه»

# الأشعار

## ذكر ما قيل فى وصف الوجه

رأيتُ الهلالَ على وجهه ... فلم أدرِ أيهما أنور؟
سوى أنَّ ذاكَ قريب المزار ... وهذا بعيد لمن يَنظر
وذاكَ يغيبُ وذا حاضر ... فما مَن يغيب كمن يحضر
وَنَفْعُ الهلال كثير لنا ... ونفع الحبيب لنا أكثر

وقال ابن المعدل:

نظرتُ إلى من زيَّن الله وجهَه ... فيا نظرةً كادت على عاشق تقضى!
وكبّرتُ عشراً ثم قلتُ لصاحبي ... متى نَزل البدر المنير إلى الأرض؟

وقال أحد الشعراء:

رأيت الهلال ووجهَ الحبيب ... فكانا هلالين عند النظر
فلم أدر من حيرتى فيهما ... هلالَ الدُّجى من هلال البشر!
فلولا التَّوردُ فى الوجنتين ... وما راعنى من سواد الشَّعَر
لكنت أظن الهلال الحبيب ... وكنتُ أظن الحبيب القمر!

وقال أبو هلال العسكري:

ووجه تشرَّب ماء النعيم ... فلو عُصِرَ الحسنُ منه انعصَر
يمرُّ فأمنحه ناظرى ... فينثر ورداً عليه الخفَر
تمتَّعت العينُ فى حسنه ... فما حَفلَت بطلوع القمر

وقال آخر:

لله ذاك الوجه! كيف تألفت ... فيه محاسنُ لم تكن تتألف؟

قال أبو نواس فى وصف صفاء الوجه ، ورقة البشرة :

نظرت إلى وجهه نظرةً فأبصرت وجهى فى وجهه

وقال آخر :

ضمائر قلب المرء تبدو بوجهه ويخبر عنوان الكتاب بما فيه

وقال آخر :

فأحسن وجه فى الورى وجه محسن وأيمن كف فى الورى كف منعم

وقال آخر :

لا تسأل المرء عن خلائقه فى وجهه شاهد من الخبر

وقال آخر :

إذا كان وجه العذر ليس بواضح فان اطراح العذر خير من العذر

وقال آخر :

بشاشة وجه المرء خير من القِرى فكيف بمن يأتى به وهو ضاحك؟

وقال آخر فى الذم :

إذا رزق الفتى وجهاً وقاحاً تقلب فى الأمور كما يشاء

وقال آخر فى الذم :

كفى بالمرء عيباً أن تراه له وجه وليس له لسان

وقال الطغرائى فى المدح :

وجه كيوم الصحو مبتسم ويد كليل الدجن تنهمل

إن ضن غيث أو خبا قمر فجبينه ويمينه البدل

وقال آخر :

وهل ينفع الفتيان حسن وجوههم إذا كانت الأخلاق غير حسان

فلا تجعل الحسن الدليل على الفتى فما كل مصقول الحديد يمانى

وقال أبو تمام :

وما أبالى وخير القول أصدقه ، حقنت لى ماء وجهى أم حقنت دمى؟

وقال ابن الرومى :

وقلّ من ضمنت خيراً طويّته إلا وفى وجهه للخير عنوان

له محيا جميل يستدل به على جميل وللبطنان ظهران

وقال آخر :

صلابة الوجه صلاح الفتى ورقة الوجه من الخرقة

وقال آخر :

إذا ما غاب وجه البدر عنا فوجهك عندنا البدر المقيم

وإذ أفلت نجوم السعد يوماً فوجهك نجم سعد مستديم

وقال آخر :

كل من أصبح فى دهر ك ممن قد تراه

هو من خلفك مقرا ض وفى الوجه مرآه

وقال آخر :

قابل عدوّك بوجه باسم ضحك

وانصب له فى الحشا جيشاً من الحرب

وقال آخر :

لا تقولى ( لا ) فمكتوب على وجهك المشرق بالنور نعم

بحروف خلقت من قدرة ما جرى خط عليها بقلم

(نونها) الحاجب ( والعين ) بها طرفك الفتان ( والميم ) بفم

# الأمثال اللغوية

قد بنت العرب كلامها على الأمثال والتشبيه والمجاز ، وقد ضرب الله تعالى فى كتابه العزيز الأمثال للناس لعلهم يتذكرون ويتدبرون القرآن الحكيم

لهذا رأيت أن أذكر هنا بعض الأمثال التى ورد فيها ذكر أعضاء جسم الإنسان للوقوف على معانيها المجازية، والمقصود منها، زيادة فى الفائدة

## الوجـــه

( فى وجه المال تعرف أمرته ) أى نماءه وخيره ، يضرب لمن يستدل بحسن ظاهره على حسن باطنه

( أينما أوجه ألق سعداً ) يضرب للشخص الذى يكثر التردد والمقابلة

( أبهى من قرطين بينهما وجه حسن ) يضرب لشدة الحسن

( بين جبهته وبين الأرض جناية ) أى أنه لايصلى

( بطن جائع ووجه مدهون ) يضرب للمشبع زوراً

( خير المال ماوجهته وجهه ) أى فى وجوه البر والاحسان

( ضرب وجه الأمر وعينه ) يضرب لمن ينظر فى الأمر بعين التأمل ويقلبه ظهرا لبطن

( قبل البكاء كان وجهك عابساً ) يضرب للرجل العبوس ، وللبخيل أيضاً

( كان وجهه مغسولاً بمرقة الذئب ) يضرب للرجل القادر

( الكريم شجاع القلب ، والبخيل شجاع الوجه ) أى أنه بليد لايتأثر

( فلان رفع برقع الحياء عن وجهه ) أى أنه لايستحى

( من رق وجهه رق علمه ) أى أنه لاحياء فى طلب العلم

( من بذل اليك وجهه فقد وافاك حق نعمته ) يضرب لمن يبذل جهده نحوك

( وجه المحرش أقبح ) أى وجه مبلغ القبيح أقبح من وجه قائله
( وجه العدو يعبر عن ضميره ) أى أن عداوته لاتخفى على أحد
( فى الوجه مرآة وفى الظهر مكواه ) يضرب للرجل المنافق ذى الوجهين
( ليس كل من سوّد وجهه قال : أنه حداد ، وليس كل من بيّض وجهه قال : أنا القمر ) يضرب لمن يدعى غير ما فيه
( نظر المريض الى وجوه العوّاد ) يضرب للمضطر ينظر الى منجد
( فلان وجهه يرد الرزق ومكتوب على وجهه ممنوع الخير)يضرب للرجل السوء
( يلطم وجهى ويقول لِمَ تبكى ؟ ) يضرب للرحل المعتدى
(ثلاثة يذهبن الحزن : الماء والخضرة والوجه الحسن) يقال للشخص الجميل الوجه

# الأمثال العامية

## الوجه ( الوش )

« أنت بوشين » يقال للرجل المنافق المرائى مثل ( أنت راجل مذبذب ) وفى الحكم : ذو الوجهين لايكون عند الله وجيها، وفى القرآن ﴿ مُذَبْذَبِينَ بَيْنَ ذَٰلِكَ لَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ وَلَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ ﴾ (النساء)

« اللى يزعل نسلخ وشه» يقال لمن يكثر المزاح مع غيره

« أنت زى المنس ، كل ساعه فى الوش » يقال لمن يلازمك وأنت متضرر منه ولكنك تحتاج اليه فى بعض الأحيان

« ايش على بال القرد من سواد الوش » يقال فى شأن من لا يبالى بارتكاب الفضائح

« احنا شفنا ايه من وشك لما بتدينا قفاك » تقوله لمن يولى ظهره عند ماتكامه

« ايش تعمل الماشطة فى الوش العكر » يقال فيمن يريد أن يحسن نفسه وهو لايحصل على مطلوبه

« ان تفتها فوق جت على وشى ، وان تفتها تحت جت فى حجرى » يقولها من تسىء اليه أقاربه وهو لا يريد مؤاخذتهم

« اللى يكدب نهار الوقفه يسود وشه نهار العيد » يقال فى التحذير عن الكذب وسوء عاقبته

« البشاشة ولا أكل العيش » يقال لمن يعبس فى وجوه الناس أو لمن لا يبسط وجهه لهم

« بدال ماتغشه قل له فى وشه » يقال لمن يكتم النصيحة ، وقالت العرب : أخوك من صدقك النصيحة ، وفى الحديث « من غشنا فليس منا » وفيه أيضاً : الدين النصيحة

« دا وشك والا القمر » يقال للصديق الذى غاب عنك مدة ثم حضر

« ضاقت الدنيا فى وشه » يقال لمن تعسرت عليه أسباب معيشته أو لمن يضايق إنساناً فى محل جلوسه

« طول ما أنا شايف وشك مانيش كسبان » « طول ما أنا شايفك مانيش نافع » يقولها الإنسان لمن يتشاءم منه أو لمن يبغضه ولا يحب أن يراه

« على وشك يبان يامداغ اللبان » تقوله لمن تكذبه فيما يخبرك به من الأخبار

« عتقتك لوجه الله » يقال لمن تعفو عنه عن جرم ارتكبه فى حقك ، ويقال فى المزاح أيضاً

« عايز ياكل وشى » يقال للشخص الشره الظالم

« فى الوش مراية وفى القفا سلاّية » يقال فى وصف شخص بأنه يداهنك وينافق لك فى حضورك ، ومتى غبت عنه فعل ما بدا له من إساءتك ، وقالت العرب : كلام كالعسل وفعل كالأسل . أى ضرب الرماح : وفى القرآن الكريم : ﴿ وَإِذَا لَقُوا

ٱلَّذِينَ آمَنُوا قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا إِلَى شَيَاطِينِهِمْ قَالُوا إِنَّا مَعَكُمْ إِنَّمَا نَحْنُ مُسْتَهْزِئُونَ﴾ (البقرة)

« لاتعيط فى وجه الرزق يهرب » يقال لمن يشكى دائماً من ضيق الرزق ، والحال أنه كذاب

« ما كل وش يقال له مرحباً » يقال فى الفرق بين درجات الناس فى الاعتبار

« مصير الوجوه تتلاقى » يقال عند التوجه على أمر يؤكد عليه بذلك

« وش تصابحه ما تقابحه » يقال حثاً على حسن المعاشرة

« وشه يقطع الخميرة من البيت » يقال عند التشاؤم ومثله « وشه يقطع الرزق »

« وجوه كاشة وقلوب غاشة » يقال فيمن جمع القبائح ظاهراً وباطناً

« وجه مليح ويأكل قبيح » يقال لمن يعمل عملاً لا بناسب حاله

## الخد

« الدين سواد الخدين » يقال فى تقبيح شأن الدين

وقال على بن أبى طالب : الدين همّ بالليل ، ومذلة بالنهار

## الذقن

« أردب ماهولك ما تحضر كيله ، تتعفر دقنك ، وتتعب فى شيله » يقال لمن يتداخل فيما لايعنيه وفى القرآن الكريم: ﴿ وَلاَ تَقْفُ مَالَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ﴾ الاسراء

وفى الحديث : من حسن إسلام المرء تركه مالا يعنيه

وفى الحكم : من تكلم فيما لا يعنيه سمع ما لا يرضيه

« إللى يزمر ما يغطيش دقنه » يقال لمن يعمل عملاً شأنه أن يستحى منه وهو لا يستحى ، ويقال لمن يجاهر إنساناً بشىء حقه أن لا يجاهره به

« إن طلعت دقن ابنك زين دقنك » يقال للرجل الذى يريد أن يؤدب ولده بعد كبره والولد لا يمتثل له

« بوس الأيادى ضحك على الدقون » يقال لمن يخدع إنساناً بتقبيل يديه

« صباح القرود ولا صباح الأجرود » يستعمل فى ذم من لم تطلع ذقنه وقد بلغ أوان طلوعها ، وفى التشاؤم من رؤيته

« كل دقن ولها مشط » يستعمل عند وضع الأشياء فى محلها ويقال فى تشابه الأشياء

« واحد شايل دقنه والثانى تعبان ليه » يقال لمن يلوم على شخص فى شىء يكون ذلك الشخص فى راحة منه

## اللحية

« شابت لحانا ولس العقل ما جانا » يقال لمن يتقدم فى السن ولم يكمل عقله وفى المعنى قيل : أجسام البغال وأحلام العصافير

« شابت لحيته وطابت عشرته » يقال لمن يهتدى ويستقيم بعد شيبه

« شايب وعايب » يقال لمن كبر سنه ولم يتحاش العيب

« كوى جبته ونفش لحيته » يقال فى شأن من يظهر بمظهر الأبهة وهو ليس على شىء منها

# نصائح أدبية

## آداب الظهر

١ — يتصنع بعض الفتيان تقويس ظهورهم فى أثنـاء المشى والجلوس ، ليعطوا أنفسهم وقار الشيوخ ، وسيماء العقلاء، وفى هذا التصنع ما يجلب لهم احتقار العارفين بأنهم صغار فى جلود كبار ، فضـلاً عما يصيبهم من الضرر الجسمى بسبب ذلك فيجب عليهم الابتعاد عن ذلك

٢ — يهمـل بعض الشبان استواء الظهر فى القيـام والقعود فيعوج عمودهم الفقرى ، وتكون نتيجة إهمالهم الحدب وهو ما يجدر بهم اجتنابه والحذر منه

# نصائح دينية

١ ـ قال الله تعالى :

﴿ وَإِذْ أَخَذَ ٱللَّهُ مِيثَاقَ ٱلَّذِينَ أُوتُوا ٱلْكِتَابَ لَتُبَيِّنُنَّهُ لِلنَّاسِ وَلاَ تَكْتُمُونَهُ فَنَبَذُوهُ وَرَاءَ ظُهُورِهِمْ وَٱشْتَرَوْا بِهِ ثَمَناً قَلِيلاً فَبِئْسَ مَا يَشْتَرُونَ ﴾ آل عمران

يقول الله تعالى ذكره : واذكر يا محمد من هؤلاء اليهود وغيرهم من أهل الكتاب إذ أخذ الله ميثاقهم ليبين للناس أمرك الذى أخذ ميثاقهم على بيانه للناس فى كتابهم الذى فى أيديهم وهو (التوراة والإنجيل) وإنك لله رسول مرسل بالحق ولا يكتمونه ( فنبذوه وراء ظهورهم ) أى تركوا أمر الله وضيعوه ونقضوا ميثاقه الذى أخذ عليهم بذلك ، فكتموا أمرك ، وكذبوا بك ، واشتروا به ثمناً قليلاً ، أى ابتاعوا بكتمانهم ما أخذ عليهم الميثاق أن لا يكتموه من أمر نبوتك، عوضاً منه خسيساً قليلاً من عرض الدنيا ، ثم ذم جل ثناؤه شراءهم ما اشتروا به من ذلك فقال : ( بئس ما يشترون )

٢ ـ وقال الله تعالى : ﴿ قَدْ خَسِرَ ٱلَّذِينَ كَذَّبُوا بِلِقَاءِ ٱللَّهِ حَتَّى إِذَا جَاءَتْهُمُ ٱلسَّاعَةُ بَغْتَةً قَالُوا يَا حَسْرَتَنَا عَلَى مَا فَرَّطْنَا فِيهَا وَهُمْ يَحْمِلُونَ أَوْزَارَهُمْ عَلَى ظُهُورِهِمْ أَلاَ سَاءَ مَا يَزِرُونَ ﴾ الأنعام

يقول الله تعالى ذكره : ( قد خسر الذين كذبوا بلقاء الله ) يعنى قد هلك ووكس فى بيعهم الإيمان بالكفر، الذين كذبوا بلقاء الله، أى الذين أنكروا البعث بعد الممات والثواب والعقاب، والجنة والنار، من مشركى قريش، ومن سلك مسلكهم فى ذلك ؛ ( حتى إذا جاءتهم الساعة بغتة ) أى الساعة التى يبعث فيها الموتى من قبورهم فجأة من غير علم ( قالوا ياحسرتنا على ما فرطنا فيها ) أي يقولون : ياندامتنا على ما ضيعنا

( وهم يحملون أوزارهم على ظهورهم ) أي يحملون آثامهم وذنوبهم على ظهورهم ( ألا ساء ما يزرون ) يعنى ألا ساء الوزر الذى يزرون، أى الإثم الذى يأثمونه بكفرهم بلقاء ربهم

٣ ـ وقال تعالى : ﴿ وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴾ الأعراف

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : واذكر يا محمد ربك إذ استخرج ولد آدم من أصلاب آبائهم فقررهم بتوحيده ، وأشهد بعضهم على بعض ، أو أشهد كلاً على نفسه شهادتهم بذلك وإقرارهم به

وفى الحديث عن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : مسح ربك ظهر آدم فخرجت كل نسمة هو خالقها إلى يوم القيامة ، ثم أخذ ميثاقهم ، وكتب آجالهم وأرزاقهم ومصائبهم، وأشهدهم على أنفسهم قائلا: ألست بربكم ؟ قالوا : بلى أنت ربنا إنا كنا عن هذا غافلين

# الأحاديث والآثار

## الظهر

١ ـ أطيب اللحم لحم الظهر : عن عبدالله بن جعفر ( أى اللحم ألذ وأحسنه وأطهره لحم الظهر لبعده عن موضع الأذى)

٢ ـ ظهر المؤمن حمًى إلا بحقه: عن عصمة بن مالك ( أى معصوم من الإيذاء إلا بحقه ) أى لا يضرب ولا يذل إلا لنحو إقامة حد أو تعزير

٣ ـ على ظهر كل بعير شيطان ، فإذا ركبتموها فسموا الله ثم لا تقصروا عن حاجاتهم (عن حمزة بن عمرو الأسلمي)

(يعني الإبل خلقت وبها شعرة من الجن فإذا ركبتموها فسموا الله عليها)

٤ ـ من جرد ظهر امرىء مسلم بغير حق لقي الله وهو عليه غضبان

(عن أبي إمامة)

أي عراه من ثيابه أو أراد سلب ثيابه بغير حق غضب عليه الله

# الكلمات اللغوية

## الظهر

يقال : رجل مُظَرَّ أى قوى الظهر، ويقال :فلان ظاهَره ، أى عاونه وفى القرآن : ﴿ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيراً ﴾ أى متعاونين

ويقال : فلان ظهر عليه ، أى غلبه

ومن المجاز : قلبت الأمر ظهراً لبطن ، وضربوا الحديث ظهراً لبطن ، يضرب فى حسن التدبير

وفى الأمثال : قلب له ظهر المجن ، يضرب لمن كان صاحبه على مودة ثم حال عن عهده

وفى الأمثال : كيف توقى ظهر ما أنت راكبه ؟ يضرب لمن يمتنع من أمر لا يوقنه

ويقال : فلان يأكل على ظهر يد فلان ، أى ينفق عليه

ويقال : إنما يأكل الفقر على ظهر أيدى الناس

ويقال : تكلمت به عن ظهر الغيب ، وحفظته عن ظهر قلبى، وحمل القران على ظهر لسانه

ويقال : عين ظاهرة، أى جاحظة ، ويقال : استظهر على الدهر بخفة الظهر

ويقال : ظهر عنك العار ، أى لم يعلق بك ، ويقال: لا تجعل حاجتى لظهر : أى لا تلقها وراء ظهرك

ويقال : هذا عيب ظاهر عنك

ويقال : فلان تقوس ظهره واحد ودب من الكبر إذا بلغ سن الشيخوخة

## الضلوع

يقال : هو منتفخ الضلوع والأضلع

يقال : أكل وشرب حتى تضلع ، أى انتفخ

» : حمل مُضلِع : ثقيل على الأضلاع

» : كلمت فلانا وكان ضلعك على ، أى ميلك علىَّ

» : فلان له ضلع فى هذه المسألة ، أى لا تدخل فيه

» : وهم عليه ضلع جائرة ، أى مجتمعون عليه بالعداوة

» : ضلع الشيء ضلعاً . أى اعوج حتى صار كالضلع

وقال الشاعر :

«لايغرنك ماترى من رجال    أن تحت الضلوع داء دويا»

## الجنب

يقال : رجل جُنبٌ ، أى عليه الجنابة فليغتسل : وفى القرآن الكريم : ﴿ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُباً فَاطَّهَّرُوا ﴾ المائدة

» : جار جُنُبٌ،وهو الذى جاورك من قوم آخرين ، ليس من أهل الدار ، ولا من أهل النسب

» : أنا فى جناب فلان، أى فى فنائه ومحلته

» : لاتحرمنى عن جنَابة، أى من أجل بعد نسب وغربة

» : حشوا حانبيه ، ونزلوا فى جنبات الوادى

» : اتق الله فى جنب أخيك، ولا تقدح فى ساقه، أى لاتغتبه

وقال تعالى ﴿ يَاحَسْرَتَى عَلَى مَافَرَّطتُ فِي جَنْبِ اللهِ ﴾ أى فى أوامره

» : فلان قعد جنبَه ، إذا اعتزل القوم

» : فلان اجتنب فلانا ، أى اعتزله

» : طانب الكرام، وجانب اللئام

» : جنبته الشر ، فاجتنبه وجنبته إياه ، فتجنبه

ومن المجاز : فلان فرط فى جنب الله ، أى فى جانبه وفى حقه
ويقال : فلان لين الجانب أى سهل المعاملة سَلِسٌ
ويقال : فلان رحب الجناب، وخصيب الجناب ، أى سخى
ويقال : فلان أجنبي عن هذا الأمر، أى لاتعلق له به ولا معرفة
وفى الأمثال : دَمِّث لجنبك قبل النوم مضطجعاً ، لكل جنب مصرع ، (أى جانب أعياك فالحق بجانب ) يضرب عند ضيق الأمر والحث على حسن التصرف

## الجناح أو الجوانح

يقال : هذا الأمر تنقضُّ منه الجوانح ، وهى أضلاع الصدر
» : اجتنح على الشيء ، أى انكبَّ عليه ومال
» : جنحوا للسلم ، وجنحوا اليه ، وجنحت الشمس للغروب ، وجنح الليل ( مال للذهاب أو المجيء ) وجَنَحت السفينة أي بلغت ماءً رقيقاً فلصقت بالأرض لا تمضى ، وجنح الطائر أى كسر جناحيه للوقوع
ومن المجاز : خفض له جناحه، أى انقاد له
وفى القرآن الكريم ﴿ وَاُخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ ﴾
يقال : هو مقصوص الجناح، أى عاجز
» : فلان فى جناح فلان، أى فى ظله وكنفه وفى ذراه
» : وما عليك جناح ، أى ماعليك عتاب
» سال جناحا الوادى أى جانباه
» : كسروا جناحى العسكر
» : فلان سافر وركب جناحى نعامة، اذا جدَّ فى الأمر وعجّل
» : فلان فى جناح طائر ( اذا كان قلقاً دهشاً)

## الإبط

يقال : رفع السّوطَ حتى برقت إبطه ( أى ماتحت ذراعه )
» : تأبط السيف، جعله تحت إبطه
» : تأبط شراً ، أى حمل أمراً سيئاً مكدراً

ومن المجاز : نزل بإبط الرمل وهو مسقطه، وبإبط الجبل وهو سفحه ، وتقول : ضرب آباط الأمور، واستشف ضمائرها وبواطنها

# الأمثال العامية

## الظهر

( اللى له ضهرماينضربش على بطنه ) . . أى من يحتمى بغيره فتنفعه حمايته

( زى زقازيق السمك كل منه شوكته فى ضهره ) . . يقال عند تصلب كل إنسان فى رأيه وعدم امتثاله لغيره أى كل إنسان مسئول عن نفسه

( اللى يعمل ضهره قنطره يستحمل الدوس ) . . يقال للشخص الوضيع الذى يحتمل إساءة الغير

إللى يشيل قربة مخروقة تخر على ضهره : يقال لمن يتهاون فى الأمور فتعود عليه بالضرر

## الجنب

( أنت ذنبك على جنبك ) . . تقوله لمن تعظه، ولا يقبل منك
وهو مثل ( أنا خلصت من ذنبك )
( أنا من عباد الله المخلصين )

## الابط

| | |
|---|---|
| دا يخرج من باطك مثل ( دا يخرج من كوعك ) | تقوله لمن يقول أنا أفعل كذا وأنت تعلم أنه لايقدر على فعله |
| باطه والنجم | : يقال فى وصف الإنسان بشدة الفقر |

## الأضلاع

| | |
|---|---|
| ( اكسر للبنت ضلع يطلع لها اثنين ) | : يقـال فى الحث على تأديب الأولاد وبالأخص البنات وهو مثل : ( أدب ابنك صغيراً تفرح به كبيراً ) |
| ( لولا الدموع لانحرقت الضلوع ) | : يقال فى رحمة من يبكى على شىء ، وعدم اللوم عليه فى البكاء، لأنه ضرورى،خوفاً عليه من حرق كبده وضلوعه |

# الأطراف

الأطراف هى الأعضاء المتحركة من جسم الإنسان وعددها أربعة : اثنان علويان واثنان سفليان .

## ١ ـ الطرفان العلويان

الطرفان العلويان يتصلان بالجزء العلوى من القفص الصدرى بحزام يتكون فى جنبي الجسم من عظمى الترقوة واللوح ، ووظيفتهما جذب الأجسام الخارجية إلى ناحية الجسم أو دفعها بعيداً عنه

ويتركب كل منهما من العظام الآتية : المنكب . العضد . الساق . اليد

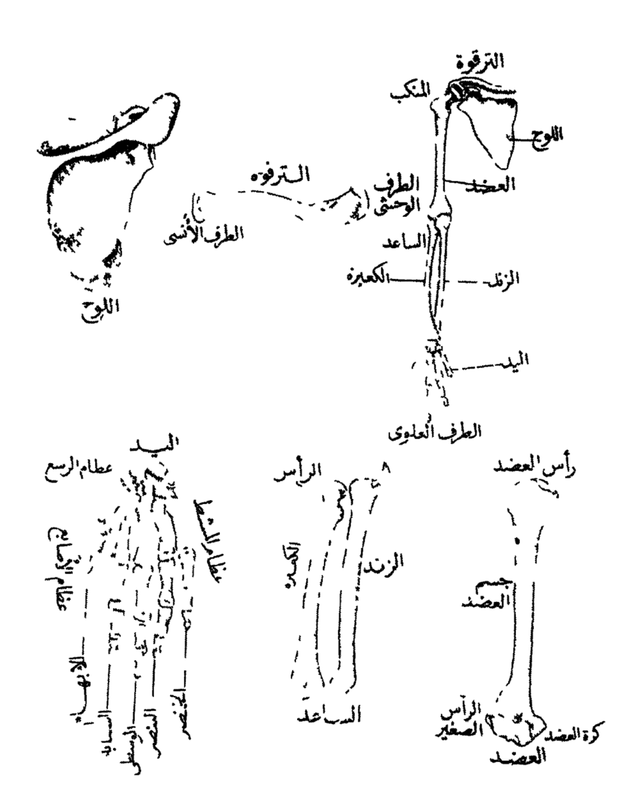
١ ـ **المنكب أو الكتف** : حزام عظمى ، يرتكز على الأجزاء العليا من الصدر وهو مركب من عظمين : عظم الترقوة من الأمام وعظم اللوح من الخلف

الترقوة : عظم مستطيل ، أفقى الوضع تقريباً ، فى مقدم الكتف وهو دقيق ، موضوع عند قاعدة الرقبة ، ومتصل طرفه الأمامى بالقفص ، والخلفى باللوح

اللوح : عظم عريض ، مسطح مثلث الشكل ، موضوع فى الجزء الخلفى للكتف ، وله ثلاث زوايا ، وثلاث حافات وسطحان

٢ ـ **العضد او الذراع** : عظم واحد طويل ، اسطوانى منتفخ من طرفيه وطرفه العلوى مستدير على شكل رأس يتصل بالمنكب ويسمى : رأس العضد ؛ وطرفه السفلى ينتهى ببكرة مفصلية يتحرك عليها الساعد تسمى : بكرة العضد ،وبجانبها الرأس الصغيرة ، وهو يكوّن هيكل الذراع

# الطرفان العلويان



٣ ـ الساعد : يتركب من عظمين : عظم الزند من الأنسية ، والكعبرة من الوحشية، وينضمان بعضهما إلى بعض من طرفهما العلوى إلى العضد، وبطرفهما السفلى إلى اليد

الزند : عظم طويل يكوّن العظم الأنسى « الداخلى » من عظمى الساعد،وله طرفان وجسم، وهو العظم الأدق ويكوّن مفصل المرفق

الكعبرة : هو العظم الوحشى « الخارجى » من عظم الساعد وهو عظم طويل له طرفان وجسم وهو العظم الأقصر الغليظ . وعند تقليب اليد يدور معها على العظمة الأولى التى تكون ثابتة

٤ ـ اليد : تتكون من ٢٧ عظماً، مقسمة إلى ثلاثة أقسام : الرسغ . المشط . الأصابع

الرسغ أو قبضة اليد : عدد عظامه ثمانية، مرتبة على صفين، علوى وسفلى كل صف منها أربعة عظام، والصف العلوى يتصل بالطرف السفلى من الساعد

المشط أوراحة اليد أوالكف : يتركب من خمسة عظام مستطيلة ، وهى تحمل الأصابع

الأصابع : عددها خمسة،مكونة كل منها فى ثلاثة عظام تسمى السلاميات، ماعدا الإبهام فإنه مكوّن من عظمين فقط فهو يخالف بقية أصابع اليد

وأسماء الأصابع هى : الخنصر . البنصر . الوسطى . السبابة . الإبهام

ورؤوس الأصابع يقال لها : الأنامل ( جمع أنملة )

# حكمة الخالق

## اليـد

لما كانت الحكمة الإلهية اقتضت أن النفس الإنسانية تدرك بالحواس ما ينفعها وما يؤذيها من قوام البدن، خلقت لها آلة لتتناول بها ما ينفعها، وتبعد عنها ما يضرها وهى (اليد) خلقت من ثلاثة أجزاء : من العضد والساعد والكفّ

أما العضد : فقد خلق من عظم واحد ، قوى متصل بالكف ، بمفصل واحد حتى يمكنه التحرك إلى جميع الجهات ؛ وذلك بأن جعل رأس العظم مستديراً ، وركب على رأس الكتف فى حقّ لتكون حركته سلسلة إلى جميع الجهات ، ثم تمم ما أعوز ذلك من الوثاقة بأن ربط أحد العظمين بالآخر برباط قوى

ولما كانت اليد آلة لأعمال كثيرة مختلفة جعل الكتفان موضوعين على جانبى البدن غير متلاقيين بالأضلاع لتنبسط اليدان فى اليمين والشمال على استقامة وتلتقيان من أمام وخلف ، فيمكنهما الوصول إلى جميع الجهات بسهولة

وأما الساعد : فخلق مؤلفاً من عظمين متلاصقين، طويلين يسميان الزندين ، والفوقانى الذى يلى الإبهام منهما أدق ، ويسمى : الزند الأعلى ، والسفلانى الذى يلى الخنصر منهما أغلظ؛ لأنه حامل ، ومنفعة الزند الأعلى أن يكون به حركة الساعد إلى الالتواء والانبطاح ، ومنفعة الزند الأسفل أن يكون به حركة الساعد إلى الانقباض والانبساط

وأما الكف : فخلقت مركبة من أربعة عظام متباعدة ، لتكون الأصابع الأربعة مركبة عليها ، وخلق عظم الرسغ صلباً قوياً ؛ لأن تركيب المشط والأصابع عليه فهو كالعمدة التى عليها اعتماد اليد

وخلق وضع الأصابع الأربعة على صف واحد ، ووضع الإبهام مقابلاً لها ليدعمها

كلها واحدةواحدة، وجعلت غليظة قوية لتكون مساوية لقوة الباقى وخلقت الأصابع مختلفة المقادير لتتصل أناملها كلها معاً عند تقعير الراحة ، وعند القبض تبقى كالصندوق الحافظ للشىء، ويبقى الإبهام عليه كالقفل ، ويمكن أن يكون سلاحاً يضرب بها العدو فلوإجتمع الأولون والآخرون على وضع أحسن من هذا لا يمكنهم ، فسبحان من أحسن كل شىء خلقه

وخلق الأصابع من عظام تسمى السلاميات ، وهى مصمتة لتدعمها وتعينها فى القبض على الأشياء ، فلو كانت لحمة لكانت أفعالها واهية ، ولم تخلق من عظم واحد لتتشكل بالأشكال المختلفة، ولم تزد على ثلاثة أنامل ، لأنها كانت تورث ضعفاً ؛ ولو خلقت من أنملتين لكانت الوثاقة أزيد ، ولكانت الحركات تنقص عن الكفاية ، والحاجة إلى الحركات المتقنة أمس من الحاجة إلى الوثاقة

وخلق عظام قواعدها أعرض، ورؤسها أدق، لتحسن نسبة الحامل إلى المحمول وخلق عظاماً مستديرة لتكون أبعد من الآفات

وخلقت مصمتة لتكون أقوى على الثبات ، وخلق باطنها لحمياً ليتمكن من القبض ولم تجعل كذلك من ظاهرها ليكون الجميع سلاحاً موجعاً

# آداب الكتف والذراعين

١ — بعض الناس يهز الكتفين دلالةً على عدم الرضا ، أو للاجابة سلباً على سؤال يوجه اليهم

فمن الأدب الامتناع عن ذلك ، لأن الإشارة بالكتفين ، وببعض الأعضاء كالحواجب مثلاً ، دون الكلام باللسان، فيها مخالفة للطبيعة ، ودليل على الاستخفاف بالناس ، والغرور بالنفس

٢ — إذا كان الإنسان سائراً فى طريق مزدحم بالمارة، فلا يصح أن يطوح بذراعيه بشدة ؛ لأن هذه الحركة ، وان تكن موافقة للصحة فى الخلوات والمتنزهات إلا أنها لاتحمد عاقبتها ، حيث يشتد الزحام ، إذ ربما أصابت أحداً ، فتسوء العاقبة، أو أصاب أحد الذراعين صدمة أفضت الى كسره أو التوائه

٣ — من علامات الاستخفاف ، والتهاون ، الاتكاء أثناء الحديث على المناضد ، أوالوسائد ، واللعب بالأثاث ، وتوسد الذراعين ، أو تشبيكهما على الصدر ، كما يفعل الذليل الخاضع

٤ — خير الأوضاع للذراعين ، ارسالها معتدلتين الى جانب الجسم ، حال الوقوف أو طرحهما على ظاهر الفخذين أثناء الجلوس

# الكلمات والأمثال اللغوية

## الكتف

يقال : رجل أكتف ، أى عظيم الكتف ، وفلان موطأ الأكتاف ، أى سهل الأخلاق

ويقال : أخذه فكتَّفه ، ومرُّوا به مكتوفا

ويقال : لا أريد أن أقف مكتوف اليدين

ويقال : فلان لما عرض عليه الأمر هزّ أكتافه ( أى انه لم يهتم به )
وفى الأمثال : انه ليعلم من أين تؤكل الكتف ؟ يضرب للرجل الخبير الداهية

### أمثال عاميه

ابنه على كتفه ويدور عليه : يقال لمن يبحث عن شىء وهو قريب منه ، بحيث لو دقق النظر لوجده

## قواعد صحية

### نظافة اليدين

اليد أكثر أعضاء الجسم تعرضاً للمس الأشياء ، لذا كان من الواجب تعهدها بالغسل يومياً فى الصباح وقبل الأكل وبعده ، وكلما دعت الحاجة الى لمس شىء قذر أو دهن ، كما أنه يجب تنشيفها جيداً بالمنشفة ( الفوطة ) أو المنديل ، وقد ورد فى تنظيفها حديث شريف :

« اذا نام أحدكم وفى يده غمرٌ ( ريح لحم ) فأصابه شىء فلا يلومن إلا نفسه »

وفى حديث آخر :

« اذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده فانه لايدرى أين باتت »

# آداب اليدين والأصابع

١ ـ كما يجب تطهير اليدين من القذر، ينبغى قبضهما عن الأذى، والإضرار بالناس فصن يديك عن الأذى ، واعمل بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده »

فلا تكن إذاً سريع المبادرة برفعهما للبطش بأحد ، ولو كان معتدياً ، فربّ ضربة باليد أصابت مقتلاً ، فأصبح الضارب فى عداد المجرمين، الذين قضى قانون العقوبات بالحكم عليهم بالسجن مع الأشغال الشاقة أو الإعدام

٢ ـ من علامات التوقير للشيوخ والعلماء والعظماء والأمراء تقبيل اليد ، وقد يكون إما عن هلع أو ضعة نفس، أو عن قصد الخديعة والنفاق والتملق، وكل ذلك ممقوت ومرذول يجب الامتناع عنه

ويحكى: أنه دخل رجل على الخليفة عبد الملك بن مروان « خامس الخلفاء من بنى أمية » وكان رجلاً عاقلاً حازماً أديباً فقيهاً فقبّل يده وقال :

« يَدُكَ يا أمير المؤمنين أحق بالتقبيل ، لعلوها فى المكارم ، وطهرها عن المآثم وإنك لتقل التثريب ، وتصفح عن الذنوب ، فمن أراد بك سوءاً جعله الله حصيد سيفك ، وطريد خوفك »

٣ ـ من الكمال وحسن الأدب عدم فرك اليدين ، وتجنب اللعب بهما ، وفرقعة الأصابع أو تشبيكها، فتلك عادة مخالفة للأدب

٤ ـ اذا كان الإنسان فى حضرة أناس ، وأراد أن يشير لشخص بعيد عنه أو قريب منه فلا يمد يده أو أصبعه اليه ، ولكن يشير له بصوت منخفض بحيث لايشوش على الحاضرين

٥ ـ من حسن الأدب وضبط النفس ألا تتامس بأصابعك الأشياء التى تسة عن نظرك إذ يكفى لقضاء عجبك مما ترى مجرد النظر اليه عن بعد

٦ ـ اذا مدّ أحد يده للسلام على آخر، وجب عليه أن يصافحه بيده اليمنى دلالةً على الاحترام وأداءً للتحية

## تقبيل اليد

تقبيل اليد لمن يحب ذلك وقع خلاف فى منعه ، نعم يجوز تقبيل يد العالم والوالد والصالح اذا كانوا يحبون تقبيل أيديهم ، وهو على ماورد من تقبيل الصحابة وغيرهم ليد رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وتقبيل بعض الصحابة ليد البعض ، وكذا السلف الصالح رضوان الله تعالى عليهم أجمعين

# نصائح دينية

١ ـ يجب على الإنسان أن يراعى الاقتصاد فى العيش واتخاذ السبيل الوسط بين الاسراف والتقتير ، فلا يقبض يده عن الصرف فى مواضعه فى المصالح الخاصة والعامة بحيث لايكون مقتراً على نفسه وأولاده ، ولا يبسط يده كل البسط فيعد مسرفاً مبذراً ، وتلحقه الحسرة والندامة على مافرط ، وقد علمنا الله قاعدة الانفاق بقوله :

﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُوماً مَحْسُورًا ﴾ سورة الإسراء

« التفسير »

يقول الله تعالى(ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك ) أى لاتجعل يدك فى انقباضها وبخلها بالإنفاق كاليد المغلولة الممنوعة من الانبساط

(ولا تبسطها كل البسط) أى ولا تتوسع فى الإنفاق توسعاً مفرطاً، حتى لا يبقى بيدك شيء ، وقد بين لنا سبحانه وتعالى فى هذه الآية الكريمة عاقبة الافراط والتفريط المذمومين بقوله : ( فتقعد ملوماً محسوراً ) أى تصير معنفاً موبخاً عند الله وعند الناس وعند نفسك بسبب البخل، نادماً على الإسراف، ومنقطعا عن الخير بسبب الفقر

٢ ـ قال الله تعالى : ﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُقَدِّمُوا بَيْنَ يَدَيِ اللهِ وَرَسُولِهِ وَاتَّقُوا اللهَ إِنَّ اللهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ سورة الحجرات

يقول الله تعالى ذكره: يأيها الذين آمنوا أقروا بوحدانية الله، وبنبوة نبيه محمد صلى الله عليه وسلم ( لاتقدموا بين يدى الله ورسوله ) أى لاتعجلوا بقضاء أمر فى حروبكم أو دينكم قبل أن يقضى الله لكم فيه ورسوله ، فتقضوا بخلاف أمر الله وأمر رسوله

( يقال فلان يقدم بين يدى إمامه بمعنى يعجل بالأمر والنهى دونه )

وقوله ( واتقوا الله إن الله سميع عليم ) أى وخافوا الله أيها المؤمنون فى قولكم أن تقولوا مالم يأذن لكم به الله ولا رسوله ، وفى غير ذلك من أموركم ، وراقبوه إن الله سميع لما تقولون ، عليم بما تريدون ، بقولكم اذا قلتم ، لايخفى عليه شىء من ضمائر صدوركم ، وغير ذلك من أموركم وأمور غيركم

## اليد البيضاء

هى معجزة من جنس أعمال السحر ، ذلك لأن الله تعالى وهب موسى معجزة وهى : اليد البيضاء ، فكانت كشعاع الشمس من غير ما مرض ، وذلك حيث يقول الله تعالى :

﴿ وَاضْمُمْ يَدَكَ إِلَى جَنَاحِكَ تَخْرُجْ بَيْضَاءَ مِنْ غَيْرِ سُوءٍ آيَةً أُخْرَى ﴾

سورة طه

فكان يدخلها فى جيبه أمامهم ولا شية فيها، ثم يخرجها ناصعة كالثلج، ثم يعيدها فتعود اليها سيرتها الأولى ، وهكذا

٣ ـ اعلم أن الإنسان يوم القيامة يحاسب على أعماله المسجلة عليه فى كتابه ، فإن كانت حسنة يكون فى عيشة هنيئة ، فى جنة عالية ، وإن كانت سيئة يكون فى الدرك الأسفل من النار ، ويتمنى أن لا يحاسب بعد الموت

قال تعالى :

﴿ فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَيَقُولُ هَاؤُمُ اقْرَءُوا كِتَابِيَهْ إِنِّي ظَنَنْتُ أَنِّي مُلَاقٍ حِسَابِيَهْ فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ قُطُوفُهَا دَانِيَةٌ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ وَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِشِمَالِهِ فَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُوتَ كِتَابِيَهْ وَلَمْ أَدْرِ مَا حِسَابِيَهْ يَا لَيْتَهَا كَانَتِ الْقَاضِيَةَ ﴾

( الحاقة )

روى عن أبى هريرة أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : ان الرجل يؤتى به يوم القيامة ويؤتى بكتابه فتكتب حسناته فى ظهر كفه ، وتكتب سيئاته فى بطن كفه فينظر إلى سيئاته فيحزن، فيقال له : اقلب كفك فيرى حسناته فيفرح ، ثم يقول : (هاؤم اقرءوا كتابيه انى ظننت) عند النظرة الأولى ( أنى ملاق حسابيه ) فأما الآن فقد فرج الله عنى ذلك الغم ، أو معناه : لقد علمت فى الدنيا أنى ملاق حسابيه اليوم فعلمت بالنجاة

ثم بين الله عاقبة من أوتى كتابه بيمينه بقوله : ( فهو فى عيشة راضية ) أى عيشة فيها رضا . وقوله : فى جنة عالية ، أى فى بستان عال رفيع، وقوله : ( قطوفها دانية ) أى ما يقطف من الجنة من ثمارها ، وأنه قريب من قاطفه، وقوله ( كلوا واشربوا هنيئاً بما أسلفتم فى الأيام الخالية ) يقول لهم ربهم جل شأنه: كلوا معشر من رضيت عنه ، فأدخلته جنتى، من ثمارها ، وطيب ما فيها من الأطعمة ، واشربوا من أشربتها هنيئاً لكم ، جزاءً من الله لكم ، وثواباً بما أسلفتم ، أى بما قدمتم فى دنياكم لآخرتكم من العمل بطاعة الله فى الأيام التى مضت

وأما من أعطى كتاب أعماله بشماله فيقول ( ياليتنى لم أعط كتابيه ، ولم أدر ما) نتيجة (حسابيه)، فانها نتيجة سيئة ،ياليتنى لم أعلم أى شىء أحاسب عليه ، ويقول : ياليت الموتة التى متها فى الدنيا كانت هى الفراغ من كل ما بعدها ، ولم يكن بعدها حياة ولا بعث

٤ ـ قال الله تعالى: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ إِلَّا أَصْحَابَ الْيَمِينِ فِى جَنَّاتٍ يَتَسَاءلُونَ عَنِ الْمُجْرِمِينَ مَا سَلَكَكُمْ فِى سَقَرَ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ وَلَمْ نَكُ نُطْعِمُ الْمِسْكِينَ ﴾ ( المدثر )

يقول الله تعالى ذكره : كل نفس مأمورة منهية بما عملت من معصية الله فى الدنيا رهينة فى جهنم ، أى مأخوذة بعملها، إلا أصحاب اليمين ( أى أهل اليمين ) فانهم غير مرتهنين ، ولكنهم فى جنات يتساءلون عن المجرمين الذين سلكوا فى سقر ، أى شىء سلككم فى سقر ؟

فيقول المجرمون لهم : لم نَكُ فى الدنيا من المصلين لله . ولم نَكُ نطعم المسكين بخلاً بما خولنا الله ومنعا له من حقه ، فكان جزاءنا لذلك ما نحن فيه من العذاب الأليم والعقاب الشديد

فاياك إياك أيها الإنسان أن تكون تاركاً للصلاة ، مانعاً للزكاة ، بخيلاً بالصدقة على الفقراء والمساكين

٥ ـ يجب على الإنسان أن يشتغل ويكدح بيديه ، ويطلب الرزق من عرق جبينه ، ويأكل من ثمرة عمله ، وأن يعمل عملاً طيباً يلاقى به ربه، ليحاسبه ويجازيه عليه أحسن الجزاء

قال الله تعالى :

﴿ يَاأَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحاً فَمُلَاقِيهِ فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَاباً يَسِيرًا وَيَنْقَلِبُ إِلَى أَهْلِهِ مَسْرُوراً وَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ فَسَوْفَ يَدْعُو ثُبُوراً وَيَصْلَى سَعِيراً ﴾

« سورة الانشقاق »

يقول الله تعالى ذكره : يأيها الإنسان إنك عامل إلى ربك عملاً فملاقيه به، خيراً كان عملك ذلك، أو شراً، فيحاسبك على ماقدمت من خير وشر. فمن أعطى كتابه أى صحائف أعماله بيمينه (أى بيده اليمنى ) يكون من المؤمنين الصالحين فيحاسبه الله حساباً يسيراً ، أى سهلاً ليناً ، وينقلب إلى عشيرته فرحاً مسروراً

أما من أعطى كتابه وراء ظهره، فيكون من المجرمين، الذين تكون أيديهم مشدودة وراء ظهورهم ، فاذا أعطوا صحفهم أعطوها من ورائهم ، ليقبضوا عليها بشمائلهم ، ثم يدعون الله أن ينزل عليهم الثبور ( أى الهلاك ) فيدخلون النار ويصطلون بها

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : فى الحث على العمل ، والسعى فى طلب الرزق :

« ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ، وإن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده » ( رواه البخارى )

( انظر شرح هذا الحديث فيما بعد )

وجاء فى الأثر عن بعض الصحابة :

(إعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً ، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً)

وقال عليه الصلاة والسلام : (من سعى على عياله من حله فهو كالمجاهد فى سبيل الله ، ومن طلب الدنيا حلالاً فى عفاف كان فى درجة الشهداء)

فهذه الأحاديث ترغب الإنسان فى حب العمل ، وتدعوه إلى ما يزيده صحةً وقوةً ، وتبغض له الاعتماد على غيره، أو على ثروة آبائه وأجداده التى ورثها عنهم

٦ ـ قال الله تعالى :

﴿ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِالذِّكْرِ لَمَّا جَاءَهُمْ وَإِنَّهُ لَكِتَابٌ عَزِيزٌ لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ ﴾ «سورة فصلت»

يقول الله تعالى ذكره : إن الذين جحدوا هذا القرآن وكذبوا به لما جاءهم ، وإن هذا الذكر لكتاب عزيز باعزاز الله إياه ، وحفظه من كل من أراد له تبديلاً أو تحريفاً أو تغييراً من إنس أو جن أو شيطان مارد

وقوله : ( لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه ) معناه لا يستطيع ذو باطل بكيده تغييره ، وتبديل شيء من معانيه عما هو به ، وذلك هو الإتيان من بين يديه . ولا إلحاق ماليس منه فيه ، وذلك إتيانه من خلفه

وقوله : ( تنزيل من حكيم حميد ) أى تنزيل من عند ذى حكمة بتدبير عباده وصرفهم فيما فيه مصالحهم، محمود على نعمه عليهم بأياديه عندهم

٧ ـ قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ الَّذِينَ يُبَايِعُونَكَ إِنَّمَا يُبَايِعُونَ اللَّهَ يَدُ اللَّهِ فَوْقَ أَيْدِيهِمْ فَمَنْ نَكَثَ فَإِنَّمَا يَنْكُثُ عَلَى نَفْسِهِ وَمَنْ أَوْفَى بِمَا عَاهَدَ عَلَيْهُ اللَّهَ فَسَيُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾ « سورة الفتح »

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : إن الذين يبايعونك من أصحابك على أن يفروا عند لقاء العـدو ، ولا يولوهم الأدبار ، إنما يبايعون ببيعتهم إياك الله ؛ لأن الله ضمن لهم الجنة بوفائهم له بذلك

وقوله : ( يد الله فوق أيديهم ) أى قوة الله فوق قوتهم، فقد سجل عليهم بيعتهم فليس لهم أن ينكثوا فيها فى نصرة رسول الله صلى الله عليه وسلم ، لأنهم إنمـا بايعوا رسول الله صلى الله عليه وسلم على نصرته على العدو

وقوله : ( فمن نـكث فانما ينكث على نفسه ) أى فمن نـكث بيعته إياك يا محمد ونقضها ، ولم ينصرك على أعدائك ، وخالف ما وعد ربه ، فانما ينكث على نفسه، أى فانما ينقض بيعته ؛ لأنه بفعله ذلك يخرج ممن وعده الله الجنة بوفائه بالبيعة ، فلم يضر بنكثه غير نفسه ، ولم ينكث إلاّ عليها ، فأما رسول الله صلى الله عليه وسلم فان الله تبارك وتعالى ناصره على أعدائه ، نكث النا كث منهم أو وفى ببيعته

وقوله : ( ومن أوفى بما عاهد عليه الله فسيؤتيه أجراً عظيماً ) أى فيما أوفى بما عاهد الله عليه من الصبر عند لقاء العدو فى سبيل الله ونصرة نبيه صلى الله عليه وسـلم على أعدائه فسيؤتيه أجراً عظيماً ، أى سيعطيه الله ثواباً عظيماً ، وذلك بأن يدخله الجنة جزاءً له على وفائه بما عاهد الله عليه

٨ ــ يجب على الإنسان أن يضع يده فى يد إخوانه ويشد عضدهم به

قال الله تعالى :( سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ ) ويعاونهم على البرّ والتقوى ، فيد الله مع الجماعة ، ولا يتعاون مع المجرمين الظالمين على الإثم والعدوان ، فيعد منهم ، وشريكاً لهم ، عملاً بقوله تعالى :

﴿ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللهَ إِنَّ اللهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴾ « سورة المائدة »

ترشد هذه الآية الـكريمة إلى أهم الواجبات الإنسانية ، وهو التعاون على فعـل الخيرات، وهو البرّ، وترك المنهيات والخوف من الله، وهوالتقوى، لما فى ذلك من الخير

الـكثير ، والأجر الـكبير ، وما يترتب عليـه من الفوائد والمنافع ، التي تعود على بني الإنسان بالخير والسعادة

فبالتعاون على فعل الخيرات يتبادلون المنافع ، ويقضى البعض مالا يمكنه الحصول عليه ، وبالتعاون على ترك المنهيات يرضى الله عنهم ، فيمنحهم الخير ، ويكفيهم الشر والضير

وقد نهى الله عن التعاون على الإثم ، وهو ترك ما أمر الله بفعله ، والعدوان وهو التعدى على الناس بمـا فيه ظلم وأ كل حق ، فان فى التعاون على ذلك مفاسد كثيرة ومنكرات فظيعة

ثم توعد من خالف ذلك ، وتعاون على ظلم الناس ، وعدم مراعاة حرمتهم ، ولم يبال بما أمر الله به فتركه ، ولا بما نهى عنه ففعله ، فوعده بالعذاب الأليم ، والعقاب الشديد

٩ ـ قدّم دائماً بيدك الأعمال الصالحة الطيبة ، التي تنجيك في يوم القيامة من عذاب الله ﴿ يَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ ﴾ أسفاً وحسرةً على مافعل ، ولا تتخذ من الأصحاب والخلان من يضلوك عن سواء السبيل ، ويخذلك عند المسألة يوم الحق

يقول الله تعالى :

﴿ وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَالَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا يَاوَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴾ « سورة الفرقان »

يقول الله تعالى : ويوم يعض الظالم نفسه المشركة بربه على يديه ندماً وأسفاً على مافرط فى جنب الله ، وأوبق بالـكفر به فى طاعة خليله ، الذى صـده عن سبيل ربه فيقول : ياليتنى اتخـذت فى الدنيا مع الرسول سبيلاً ، يعنى طريقاً إلى النجاة من عذاب الله

وقوله : ( ياولتى ليتنى لم أتخذ فلاناً خليلاً ) قال : كان عقبة بن أبى معيط خليلاً لأمية بن خلف فأسلم عقبة ، فقال أمية : وجهى من وجهك حرام ان تابعت محمداً فكفر ، وهو الذى قال : ليتنى لم أتخذ فلاناً خليلاً

وقوله : ( لقد أضلنى عن الذكر ) أى أضلنى عن الإيمان بالقرآن، وهو الذكر، بعد إذ جاءنى من عند الله ، فصدنى عنه ، يقول الله : ﴿ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلإِنْسَانِ خَذُولاً ﴾ أى مسلماً لما ينزل به من البلاء، غير منقذه منه ولا منجيه

١٠ ـ قال الله تعالى :

﴿ وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ « سورة البقرة »

المعنى . أن الله جل ثناؤه أمر بالانفاق فى سبيله بقوله ﴿ وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللهِ ﴾ وسبيله طريقه الذى شرعه لعباده ، وأوضحه لهم ، ومعنى ذلك : وأنفقوا فى إعزاز دينى الذى شرعته لكم بجهاد أعدائكم الناصبين لكم الحرب على الكفر بى، ونهاهم أن يلقوا بأيديهم إلى التهلكة فقال : ( ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة ) أى لاتستسلموا للهلكة، فتعطوها أزمتكم فتهلكوا. والتارك للنفقة فى سبيل الله عند وجوب ذلك عليه يستسلم للهلكة بتركه أداء فرض الله عايه فى ماله، وبتسليمه نفسه لعدوه فيهلكه وكذلك اليائس من رحمة الله لذنب سلف منه ملق بيديه إلى التهلكة لأن الله قد نهى عن ذلك وقال :

﴿ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللهِ إِنَّهُ لَايَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾ ( يوسف )

والخلاصة أن الله قد نهى عن الإلقاء بأيدينا لما فيه هلاكنا ، والاستسلام للهلكة ، وهى العذاب بترك مالزمنا من فرائض الجهاد ، والدفاع عن النفس ، وأحسنوا أيها المؤمنون فى أداء ما ألزمتكم به من فرائض فإنى أحب المحسنين

١١ ـ قال الله تعالى :

﴿ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ « سورة آل عمران »

يعنى بذلك تعالى ذكره : أن هؤلاء الذين نهى الله المؤمنين أن يتخذوهم بطانة من دونهم، ووصفهم بصفتهم، إذا لقوا المؤمنين من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم أعطوهم بألسنتهم الأمان، حذراً على أنفسهم منهم ، فقالوا لهم : قد آمنا وصدقنا بما جاء به محمد صلى الله عليه وسلم

وإذاهم خلوا ، أى صاروا فى خلاء ، حيث لا يراهم أحد من المؤمنين، عضوا على مايرون من ائتلاف المؤمنين ، واجتماع كلمتهم ، وصلاح ذات بينهم ، أناملهم ، وهى أطراف أصابعهم ، تغيظاً مما بهم من الموجدة عليهم ، أى مما يجدون فى قلوبهم من الغيظ والكراهة لما هم عليه

(قل موتوا بغيظكم ) يعنى بذلك جل ثناؤه :قل يا محمد لهؤلاء اليهود الذين وصفت لك صفتهم ، وأخبرتك أنهم إذا لقوا أصحابك قالوا آمنا ، وإذا خلوا عضوا عليكم الأنامل من الغيظ ، قل لهم: موتوا بغيظكم، الذى بكم على المؤمنين ، لاجتماع كلمتهم ، وائتلاف جماعتهم

( إن الله عليم بذات الصدور ) يعنى أن الله ذو علم بالذى فى صدور هؤلاء اليهود وبما فى صدور جميع خلقه ، حافظ على جميعهم ماهى عليه منطوية من خير وشر، حتى يجازى جميعهم على ماقدم من خير وشر ، واعتقد من إيمان وكفر ، وانطوى عليه لرسوله وللمؤمنين من نصيحة أو غل وغم

١٢ ـ اعلم بأنه لاينفع المرء إلا ماقدمت يداه من الخير

قال الله تعالى :

﴿ يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَاقَدَّمَتْ يَدَاهُ وَيَقُولُ الْكَافِرُ يَالَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا ﴾

« سورة النبأ »

التفسير : ان يوم القيامة ينظر المرء المؤمن والكافر ماقدمت يداه من خير اكتسبه فى الدنيا ، أو شر وقع منه . فأما المؤمن فيرجو ثواب الله على صالح أعماله ويخاف عقابه على سيئها ، وأما الكافر فيقول ، يومئذ متمنياً مالا سبيل لحصوله وذلك عندما يلقى فى عذاب الله الذى أعده لأصحابه الكافرين : ياليتنى كنت ترابا كالبهائم التى جعلت ترابا

١٣ ــ اعلم بأن الله تعالى يوم القيامة يختم على أفواه المشركين ، وتنطق أيديهم بما عملوا فى الدنيا من المعاصى، وتشهد أرجلهم بما كانوا يكسبون من الآثام

قال الله تعالى :

﴿ الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَى أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَتَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ (سورة يس)

١٤ ــ اعلم بأن الله عدل لايجور ، يجازى كل نفس بما كسبت ، ويوفى كل عامل جزاء ماعمل بما قدمت أيديه

وأن الله سبحانه وتعالى لايظلم أحداً من خلقه ؛ لأنه العادل بينهم ، والمتفضل على جميعهم ، بما أحب من فواضله ونعمه

قال الله تعالى :

﴿ وَنَقُولُ ذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ذَلِكَ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ ﴾ (سوة آل عمران)

١٥ ــ قال الله تعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هَمَّ قَوْمٌ أَنْ يَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ فَكَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ (سورة المائدة)

معناه : يأيها المؤمنون اذكروا نعمة الله عليكم إذ اعتزم قوم أن يبطشوا بكم فدفعهم الله عنكم

ويقول الله جل ثناؤه : يأيها الذين آمنوا، وأقروا بتوحيد الله ورسالة رسول الله صلى الله عليه وسلم ( اذكروا نعمة الله ) التى أنعم الله بها ( عليكم ) فاشكروه عليها بالوفاء له ؛ وهى أنه كفَّ عنكم أيدى القوم الذين هموا بالبطش بكم ، فصرفهم عنكم وحال بينهم وبين ما أرادوا بكم ( واتقوا الله ) أى احذروا أيها المؤمنون أن تخالفوا الله فيما أمركم به ، ونهاكم عنه، وأن تنقضوا الميثاق الذى واثقكم به ، فتستوجبوا منه العقاب الذى لاقبل لكم به ، ( وعلى الله فليتوكل المؤمنون ) أى والى الله فليلق أزمة أمورهم، ويستسلم لقضائه ، ويثق بنصرة دعوته ، المقرون بوحدانيته ، ورسالة رسوله بأمره ونهيه ، فان ذلك من كمال دينهم وتمام إيمانهم

اعلم أن الله قد نهى عن القتل فاذا بسط أحد يده اليك ليقتلك فلا تبسط يدك اليه لتقتله

١٦ ــ كما قال الله تعالى :

﴿ لَئِنْ بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ ﴾ « سورة المائدة »

هذا خبر من الله تعالى ذكره عن المقتول من بنى آدم، أنه قال لأخيه ــ لما قال له أخوه القاتل لأقتلنك (لئن بسطت إلى يدك ) أى مددت الى يدك ( لتقتلنى ما أنا بباسط يدى اليك) يقول ما أنا بمادٍّ يدى اليك (لأقتلك ) فانى أخاف الله ، فى بسط يدى اليك إن بسطتها لقتلك ( رب العالمين ) مالك الخلائق كلها أن يعاقبنى على بسط يدى اليك

١٧ ــ وقال الله تعالى : ﴿ وَقَالَتِ الْيَهُودُ يَدُ اللَّهِ مَغْلُولَةٌ غُلَّتْ أَيْدِيهِمْ وَلُعِنُوا بِمَا قَالُوا بَلْ يَدَاهُ مَبْسُوطَتَانِ يُنْفِقُ كَيْفَ يَشَاءُ ﴾ « سورة المائدة »

هذا خبر من الله تعالى ذكره عن جراءة اليهود على ربهم ، ووصفهم إياه بما ليس من صفته ، توبيخاً لهم بذلك ، وتعريفاً منه لنبيه صلى الله عليه وسلم بقديم جهلهم واغترارهم به ، وإنكارهم جميل أياديه عندهم، وكثرة صفحه عنهم

يقول الله جل ذكره : ( وقالت اليهود يد الله مغلولة ) يعنون بذلك أن خير الله ممسك،وعطاءه محبوس عن الاتساع عليهم ، كماقال الله تعالى ذكره فى تأديب نبيه صلى الله عليه وسلم « ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط » فوصف الله تعالى ذكره اليد بذلك ، والمعنى العطاء ؛ لأن عطاء الناس ، وبذل معروفهم فى الغالب بأيديهم

والمقصود بقولهم ( يد الله مغلولة ) ان الله يبخل علينا ، ويمنعنا فضله ، كالمغلولة يده الذى لايقدر أن يبسطها بالعطاء ولا يبذلها بمعروف

يقول الله تعالى فى توبيخهم : ( غلت أيديهم ) أى أمسكت عن الخيرات وقبضت عن الإنبساط بالعطيات

( ولعنوا بما قالوا ) : أى ابعدوا عن رحمة الله وفضله ، بالذى قالوا من الكفر ، وافتروا على الله ووصفوه به من الكذب والإفك

ثم يقول : ( بل يداه مبسوطتان ) بالبذل والإعطاء ، وأرزاق عباده ، وأقوات خلقه غير مغلولتين ولا مقبوضتين

( ينفق كيف يشاء ) : يعطى هذا ، فيوسع له ، ويمنع هذا فيقتر عليه

١٨ ــ قال الله تعالى :

﴿ وَلَمَّا سُقِطَ فِي أَيْدِيهِمْ وَرَأَوْا أَنَّهُمْ قَدْ ضَلُّوا قَالُوا لَئِنْ لَمْ يَرْحَمْنَا رَبُّنَا وَيَغْفِرْ لَنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾ « سورة الأعراف »

المعنى ( ولما سقط فى أيديهم ) أى لما ندم بنو إسرائيل على ماعملوا ، ورأوا أنهم قد ضلوا قالوا : لئن لم يرحمنا ربنا ويغفر لنا إشراكنا به لنكونن من الخاسرين

فلم يرجعوا إلى ربهم إلاّ عند ماجاء بهم اليوم وضاعت عليهم الفرص

١٩ ــ قال الله تعالى : ﴿ قُلْ إِنَّ الْفَضْلَ بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ « سورة آل عمران »

المعنى : قل يا محمد لهؤلاء اليهود ( إن الفضل بيد الله ) أي إن التوفيق للإيمان

والهداية للإسلام بيد الله ، وإليه دونكم ودون سائر خلقه، يؤتيه من يشاء من خلقه أى يعطيه من أراد من عباده ( والله واسع عليم ) يعنى والله ذو سعة بفضله على من يشاء أن يتفضل عليه ( عليم ) ذو علم بمن هو منهم أهل للفضل

٣٠ ـ محرم شرعاً وقانوناً أن تمد يدك لأخذ مال الغير بدون حق،فان هذا الفعل السيء يعد سرقة نهى الله عنها بقوله :

﴿ وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالاً مِنَ اللهِ وَاللهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ « سورة المائدة »

المعنى : يقول الله جل ثناؤه : من سرق من رجل وامرأة فاقطعوا أيها الناس يده جزاء بما كسبا نكالاً من الله ، أى مكافأة على سرقتهما،وعملهما فى التلصص ، بمعصية الله ، عقوبةً من الله على لصوصيتهما (والله عزيز حكيم) أى الله عزيز فى انتقامه من هذا السارق والسارقة وغيرهما من أهل الكبائر، حكيم فى حكمه فيهم، وقضائه عليهم، فلا تفرطوا أيها المؤمنون فى إقامة حكمى على السارق والسارقة وغيرهما من المجرمين فانى بحكمى قضيت بذلك عليهم ، وعلمى بصلاح ذلك لهم ولكم

* * *

وحقاً أنه إذا أقيمت حدود الله فى أرضه لاستتب الأمن فى البلاد ، واطمأن الناس على أموالهم وأرواحهم وأعراضهم ، واستراح العباد

انظر الى الأخبار المتواترة على ابن سعود ملك الحجاز من حجاج بيت الله الحرام من المصريين وغيرهم تجد أنه أقام حد السرقة فى اللصوص من العرب الذين طغوا وبغوا فى العهد السابق ، فأصبح كل حاج آمناً مطمئناً فى ذهابه وإيابه ، شاكراً له حامداً لربه

# الأحاديث والآثار

## اليد

١ ـ إذا اشتكيت ،فضع يدك حيث تشتكى، ثم قل : بسم الله أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد من وجعى هذا ، ثم ارفع يدك ، ثم أعد ذلك وتراً ( عن أنس )

٢ ـ إذا سجدأحدكم فلا يبرك كما يبرك البعير وليضع يديه قبل ركبتيه ( عن أبى هريرة)

٣ ـ إذا سجد أحدكم فليعتدل ولا يفترش ذراعيه إفتراش الكلب (عن جابر )

٤ ـ إذا سجدت فضع كفيك وارفع مرفقيك ( عن البراء )

٥ ـ أطيب الكسب عمل الرجل بيده وكل بيع مبرور ( عن ابن عمر )

أى أفضل طرق الكسب شغل الرجل بيده ؛ لأنه سنة الأنبياء ؛ ولأن داود عليه السلام كان يعمل الزرد ، وزكريا كان نجاراً ـ وكل بيع مبرور ـ أى لاغش فيه ولا خيانة

٦ ـ أعظم الظلم ذراع من الأرض ينتقصه المرء من حق أخيه ، ليست حصاة أخذها إلا طوقها يوم القيامة ( عن ابن مسعود)

أى ظلم كغصب ذراع من الأرض أونحوها، ينتقصه المرء من حق أخيه فى الدنيا حتى لو كانت حصاة منه ، إلا طوقه الله بها يوم القيامة . وذكر الحصاة والذراع لينبه على أن ما فوق ذلك أبلغ فى الإثم،وأعظم فى العقوبة

٧ ـ أفضل الصدقة ما كان عن ظهر غنى، واليد العليا خير من اليد السفلى ،وابدأ بمن تعول ( عن حكيم بن حزام )

لابد للمتصدق من غنى ما ، إما غنى النفس ثقة بالله ؛ وإما غنى المال الحاصل بيده.

والأول أعلى اليسارين ( واليد العليا ) أى المعطية ( خير من اليد السفلى ) أى الآخذة ( وابدأ بمن تعول ) أى ابدأ بمن تعولهم . وخلاصـة هذا الأثر أن أعلى الأيدى المنفقة ، ثم المتعففة عن الأخذ ، ثم الآخذة بلا سؤال ؛ وأسفل الأيدى هى المانعة والسائلة

٨ ـ أقيلوا السخيّ زلته، فان الله آخذ بيده كلما عثر ( عن ابن عباس)

أى ارفعوا العقوبة عن السخيّ الكريم الذى لا يعرف الشر ( زلته ) هفوته الواقعة منه على سبيل الندور ( فان الله آخذ بيده ) منجيه ومسامحه ( كلما عثر ) أى كلما زل وسقط فى إثم نادر

٩ ـ أقيموا الصفوف، وحاذوا بالمناكب، وأنصتوا ، فان أجر المنصت الذى لا يسمع كأجر المنصت الذى يسمع (عن عثمان بن عفان)

أقيموا الصفوف، أى اجعلوا بعضها فى محاذاة بعض ، أى متقابلة ، بحيث يصير منكب كل من المصلين مسامتاً لمنكب الآخر،وأنصتوا عند القراءة خلف الإمام حال قراءته الفاتحة، فان أجر المنصت الذى لايسمع قراءة الإمام، كأجر المنصت الذى يسمع قراءته

١٠ ـ ان الله تعالى يبسط يده بالليل ليتوب مسىء النهـار ، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسىء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها (عن أبى موسى)

١١ ـ ان الناس اذا رأوا الظالم فلم يأخذوا على يديه أو شك أن يعمهم الله بعقاب منه (عن أبى بكر)

أى ان الناس اذا علموا بظلم الظالم،ولم يكفوه عن ظلمه،بقول أو فعل، أو شك أن يعمهم الله بعقاب منه، إما فى الدنيا أوالآخرة، أو فيهما لتضييع فرض الله بلا عذر

١٢ ـ ان اليدين يسجدان كما يسجد الوجه، فاذا وضع أحدكم وجهه فليضع يديه واذا رفعه فليرفعهما (عن ابن عمر)

أى ان اليدين يسجدان، أى يخضعان كما يخضع الوجه (فاذا وضع أحدكم وجهه )

يعنى جبهته على الأرض فى السجود ( فليضع يديه ) على الأرض فى سجوده ( واذارفعه فليرفعهما ) والمراد باليدين بطون الراحتين والأصابع

١٣ ـ أيما مسلمين التقيا فأخذ أحدهما بيد صاحبه فتصافحا وحمدا الله تعالى جميعاً تفرقاً وليس بينهما خطيئة (عن البراء)

١٤ ـ الأيدى ثلاثة : فيد الله العليا ، ويد المعطى التى تليها ، ويد السائل السفلى فأعط الفضل ، ولا تعجز عن نفسك (عن مالك بن نضله)

يد الله هى العليا ؛ لأنه هو المعطى ، ويد المعطى التى تليها أى يد المحسن ، وفى ذلك حث على الإحسان والتصدق، ويد السائل التى تليها، فيه زجر للسائل عن سؤال الخلق . ( فاعط الفضل ) أى الفاضل عن نفسك وعن مَن تلزمك مؤنته ، (ولا تعجز عن نفسك ) أى لا تعجز بعد عطيتك عن مؤنة نفسك ومن عليكم مؤنته بأن تعطى مالك كله ، ثم تعول على السؤال

١٥ ـ الأيمن فالأيمن (عن أنس)

أى ابدأوا بالأيمن ، أو قدموا الأيمن، يعنى من على اليمين ، فى نحو الشرب قيل: أتى النبى بلبن، وعن يمينه أعرابى ، وعن شماله أبو بكر فشرب ، ثم أعطى الأعرابى وقال : الأيمن فالأيمن

١٦ ـ تجاوزوا لذوى المروءة عن عثراتهم فوالذى نفسي بيده ان أحدهم ليعثر وان يده لفى يد الله تعالى (عن جعفر)

١٧ ـ تسليم الرجل باصبع واحد يسير بها فعل اليهود (عن جابر)

فيكره الاقتصار على الإشارة بالتسليم، إذا لم يكن فى حالة تمنعه من التكلم

١٨ ـ التسبيح للرجال، والتصفيق للنساء (عن جابر)

أىالسنة للرجال إذا أصابهم شىء فى الصلاة أن يسبحوا الله ، والتصفيق ، أى ضرب إحدى اليدين على الأخرى للنساء،صوناً لهن عن سماع كلامهن لو سبحن

١٩ ـ سلوا الله ببطون أكفكم ، ولا تسألوه بظهورها ، فاذا فرغتم فامسحوا بها وجوهكم (عن ابن عباس)

٢٠ ـ شرف المؤمن صلاته بالليل ، وعزه إستغناؤه عما فى أيدى الناس (عن أبى هريرة)

٢١ ـ ضع يمينك على المكان الذى تشتكى فامسح سبع مرات ، وقل أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد فى كل مسحة (عن عثمان بن أبى العاص الثقفى)

٢٢ ـ على اليد ما أخذت حتى تؤديه (عن سمرة)

فمن أخذ مال غيره بنحو غصب لزمه رده من غير نقص

٢٣ ـ على كل مسلم صدقة فان لم يجد فيعمل بيده فينفع نفسه ويتصدق ، فان لم يستطع فيعين ذا الحاجة الملهوف ، فان لم يفعل فيأمر بالخير ، فان لم يفعل فيمسك عن الشر فانه له صدقة (عن أبى موسى الأشعرى)

٢٤ ـ كتب ربك على نفسه بيده ، قبل أن يخلق الخلق ، رحمتى سبقت غضبى

(عن أبى هريرة)

أى إلتزمها تفضلاً وإحساناً ، والكتابة باليد تصوير وتمثيل ، لاثباته وتقديره

٢٥ ـ لأن يهدى الله على يديك رجلاً خير لك مما طلعت عليه الشمس وغربت

(عن أبى رافع)

لأن الهدى على يديه شعبة من الرسالة ، فله حظ من ثواب الرسل

٢٦ ـ لعن الله السارق يسرق البيضة فتقطع يده، ويسرق الحبل فتقطع يده

(عن أبى هريرة)

٢٧ ـ لو يعلم المار بين يدى المصلى ما ذا عليه لكان أن يقف أربعين خيراً له من أن يمرَّ بين يديه (عن أبى جهيم)

يعنى لو علم قدر الإثم الذى يلحقه من مروره بين يدى المصلى لاختار أن يقف المدة المذكورة لئلا يلحقه الإثم

٢٨ - لو يعلم أحدكم ماله في أن يمر بين يدي أخيه معترضاً في الصلاة كان لأن يقيم مائة عام خير له من الخطوة التي خطاها (عن أبي هريرة)

أي لو يعلم ماله من الإثم في ذلك لفضل البقاء مائة عام

٢٩ - ما رفع قوم أكفهم إلى الله تعالى يسألونه شيئاً إلاّ كان حقاً على الله أن يضع في أيديهم الذي سألوا (عن سلمان)

لأنه تعالى أكرم الأكرمين ، فاذا رفع عبده يديه إليه مفتقراً مضطراً ملتمساً فضله يستحي أن يرده

٣٠ - من تمام التحية الأخذ باليد (عن ابن مسعود)

أي إذا لقي المسلم المسلم فسلم عليه، فمن تمام السلام أن يضع يده في يده فيصافحه فان المصافحة سنة مؤكدة

٣١ - من بات وفي يده غمر ( أي ريح لحم أو دسمه ) فأصابه شيء فلا يلومن إلاّ نفسه (عن أبي هريرة)

أي من نام وفي يده ريح لحم ، أو دسم ، أو وسخ ولم يغسله ، فأصابه أذى من الحشرات ، فلا يلومن إلاّ نفسه

# حكمة بالغة في فضل اليد المحسنة

إن اليد التي تصون الدموع أفضل من اليد التي تريق الدماء ، والتي تشرح الصدر أشرف من التي تبقر البطون ، فالمحسن أفضل من القائد ، وأشرف من المجاهد وكم بين من يحيي الميت ومن يميت الحيّ من مسافة بعيدة مثلما بين السماء والأرض

# كلمة فى الحث على الكسب باليد

## والسعى فى طلب الرزق

عن المقدام رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال :

« ما أكل أحدٌ طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ، وان نبى الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده » رواه البخارى وغيره

شرح الحديث : قد بين الرسول صلى الله عليه وسلم أن خير طعام يأكله الإنسان ما كان من عمل يده ، فالذى يشتغل بيده ، ويكدح ببدنه ، ويطلب الرزق من عرق جبينه ، ويأكل من انتاجه ، خيرممن يأكل من تركة موروثة ، أوهبة مبذولة ، أو صدقة تعطى له عفواً أو استجداء

ذلك أن ما كسبه الإنسان بكدحه وكده يفيد جسمه نشاطاً ، ويكسبه صحةً ويزيده قوةً ، فاذا ما أكل أكل هنيئاً ، وهضم سريعاً ، فاستفاد الجسم ، وقويت البنية ، وليس كذلك الكسل الخمول الذى يعتمد على مال وقع فى يده عفواً ، ويعطل أعضاءه عن العمل والحركة ، ويمكث طول يومه على مقهى أو مسطبة ، فيأكل من غير شهية إذ لم يهضم الطعام السابق ، فيزداد خمولاً إلى خموله ، وتعتل الصحة ، فلا يجد حلاوة لطعام أو شراب

أضف إلى ذلك أن المال الناتج من الكد أغلى قيمة عند صاحبه مما جاءه عفواً . ولذلك تجده أحرص عليه مما سبق اليه ، وأنه ليشعر بلذة كبيرة ساعة الانتفاع به

وهل ترى تناول الثمرة من يد البائع كتناولها بيدك من الشجرة ؟ وأيضاً فان الثروة الموروثة إذ ضاعت قلما تجد لها عوضاً ؛ أما الثروة الكسبية فقلما تضيع ، وإن ضاعت فنبعها قائم وهو اليد العاملة

ولقد ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم: أن نبى الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده ، إذ كان يصنع الدروع الحربية ، ولا أحدثك عن داود وملكه أن سخر الله له الجبال ، والطير والحديد، وآتاه السلطان، مكافأة له عن شجاعته الحربية ، لما قتل جالوت وفيه يقول الله ( ياداود إنا جعلناك خليفة فى الأرض ) فمع هذا الملك والسيطرة وما يتبعهما من الغنى والثروة ، لم يستنكف من العمل بيده، ليشجع العمال على المضى فى أعمالهم ، وليفيد جسمه صحةً وقوةً

فليعتبر بهذا أولئك الأغنياء الوارثون، الذين يشمئزون من العمل ، ويخالونه حطةً وضعةً ، وما دروا أن كثرة الأيدى المنتجة ثروة عظيمة للأمة ، وعزةً لها ، وسيادةً وإشادةً بذكرها بين الأمم

فالحديث الشريف يرغبنا فى العمل ، ويدعونا الى مايزيدنا صحةً ، ويبغض الينا الاعتماد على الثروة المسوقة ، وترك الأعمال المنتجة

عن كتاب الأدب النبوى

( للمرحوم الاستاذ محمد عبد العزيز الخولى )

# الألفاظ الكتابية والمعانى اللغوية

## اليد وما يتبعها

يقال : فلان طلق اليدين ( جواد ) ندى الكفين ، سبط الأنامل ، رحب الذراع ، لم أرَ مثله أوسع كفاً ولا أطول يداً بمعروف ( أى سخى )

» : بسط يده ، ومدّ يد المعونة والمساعدة لفلان ، وله عليه أياد بيضاء ، ولفلان عندى يد ( أى نعمة ) ، وفلان يبنى بمعروفه على قديم أياديه ، ويضيف يداً إلى بيض أياديه ، وأن فلانا لذومال يبسط به يده ( أى كريم )

» : فلان عفيف اليد ، وله يد عند الناس ( أى له جاه وقدر )

» : فلان مغلول اليدين عن الخير ، قصير اليد عن كل خير ، جامد الكفين ، لاتبل إحدى يديه الأخرى ( أى بخيل ) فلان صفر اليدين ( أى فقير )

» : فلان فى قبضتك، وملك يمينك، وتحت يدك، وفلان مالك عليه يد، أى ولاية

» : فلان عضدى ، وساعدى، وسندى ، وفى القرآن : ( سنشد عضدك بأخيك ) المؤمن معضود بتوفيق الله

» : فلان ركن الخلافة ، وعضدها ، وقالت فاطمة رضى الله عنها للأنصار : أنتم حصنة الإسلام، وأعضاد الملة

» : هذا ملك يده ويمينه ، وهذه الدار فى يده ، وهم يده وعضده ( أى أنصاره )

» : الأمر بيد الله يفعل ما يشاء ، بيده الخير ، وهو على كل شىء قدير يد الله مع الجماعة ، وما من يد إلا يد الله فوقها ، يارب هذه ناصيتى بيدك

» : وعد المؤمن كالأخذ باليد ( أى ضمان بالوفاء )

» طلب فلان يد فلانة من أبيها ( أى طلب زواجها منه )

يقال : هم يد واحدة على فعل كذا ، وسر على يد الخير واليمن والبركة
» بايعته يداً بيد ، وأعطيت فلاناً يدى بالبيعة ، وأعطيته صفقة يدى ، ويدى لمن شاء رهن ، ويدى رهينة بكذا ( أى أنا هنا ضامن له بكذا )
» سألته مسألة فتزند ( أى ضاق بالجواب وغضب )
» : فلان زند (أى متين ) ومزند ( أى بخيل ) وتزند فى أمر كذا ( ضاق وحرج صدره )
ولا أفعل يَدَ الدهر ( أبداً ) ومالك به يدان اذا لم تستطعه
وأخذ بهم يد البحر : أى طريقه
وأعطى الجزية عن يد : أى عن إنقياد واستسلام
وشمر يد القميص : أى كمه

# الأشعار

قد تطرف الكفُّ عين صاحبها ... ولا يرى قطعها من الرشد

وقال آخر :

فلو أنها إحدى يدىّ رُزئتها ... ولكن يدى بانت على أثرها يد

وقال أبو تمام :

وهل يستعيض المرءُ من خمس كفّه ... ولو صاغ من حر اللُّجين بنَانها ؟

وقال ابن الرومى :

فامدد إلىّ يداً تعوَّد بطنها ... بذلَ النوال وظهرُها التقبيلا

وقال آخر :

ما كلف الله نفساً فوق طاقتها ... ولا تجود يد إلا بما تجد

وقال آخر :

ومن يأمن الدنيا يكن مثل قابض ... على الماء خانته فروج الأصابع

وقال الأعشى فى مدح رجل :

يداك يدا مجد فكفٌّ مفيدة ... وكفٌّ إذا ما ضن بالزاد تنفق

قال الفرزدق فى وصف زين العابدين على بن الحسين رضى الله عنهما :

فى كفه خيزران ريحه عَبِقٌ ... من كف أروع فى عرنينه(١) شمم

كلتا يديه غياث عمَّ نفعهما ... تستوكفان ولا يعروهما عدم

---

(١) أى آنفه

وقال أبو هلال العسكرى فى المدح :

تعود بسط الكف حتى لو أنه ... أراد انقباضاً لم تطعه أنامله
ولو لم يكن فى كفه غير نفسه ... لجاد بها فليتق الله سائله

وقال آخر :

إذا أعوزتك أكف اللئام ... كفتك القناعة شبعاً وريا

وقال آخر :

إذا العبءُ الثقيل توزعته ... أكف القوم هان على الرقاب

وقالت الخنساء :

إذا القوم مدوا بأيديهمْ ... إلى المجد مدّ اليه يدا
فنال الذى فوق أيديهمْ ... من المجد ثم مضى مصعداً

وقال حسّان فى قصيدة له :

خلقت أنامله لقائم مرهف ... ولبذل مكرمة وذروة منبر
يلقى الرماح بوجهه وبصدره ... ويقيم هامته مقام المغفر

وقال آخر فى العطاء قبل السؤال :

ما جاد كفك إن جادت وإن بخلت
من ماء وجهى أن أفنيته عوض

وقال آخر :

وان امرءاً ضنت يداه على امرئ ... بنيل يد من غيره لبخيل

وقال آخر :

ألم تَر أن المرء تدوى يمينه ... فيقطعها عمداً ليسلم سائره
فكيف تراه بعد يمناه صانعاً ... لمن ليس منه حين تدوى سرائره؟

وقال ابن الرومى فى الشكر :

كم من يد بيضاء قد أسديتها ... تثنى اليك عنان كل وداد
شكر الإله صنائعا أوليتها ... سلكت مع الأرواح فى الأجساد

وقال أبو الحسن الـكاتب المغربى :

سأشـكر نعماك التى بسطت لها … يدى ولسانى فهو بالجـد ينطق
وكل امرئ يرجو نداك موفق … وكل امرئ يثنى عليك مصدق

وقال آخر فى الحث على الـكرم وفعل المعروف :

الناس بالناس مادام الوفاء لهم … والعسر واليسر أوقات وساعات
وأكرم الناس من بين الورى رجل … تقضى على يده للناس حاجات
لا تقطعن يد المعروف عن أحد … ما دمت تقـدر فالأيام ثارات

وقال المرحوم حافظ بك ابراهيم :

وأديب قوم تستحق يمينه … قطع الأنامل أو لظى الاحراق
يلهو ويلعب بالعقول بيـانه … فـكأنه فى السحر رُقية راقى
فى كفه قلم يمج لعـابه … سما وينفثه على الأوراق
عريت من الخلق المطهر نفسه … فحياته ثِقـل على الأعنـاق

وقال أبو الفتح البستى :

إذا مرَّ بى يوم ولم أتخذ يدا … ولم أستفد علماً فماذاك من عمرى

وقال الإمام الشافعى رضى الله عنه :

وفى قبض كف الطفل عند ولاده … دليل على الحرص المركب فى الحىّ
وفى بسطها عند الممات إشارة … ألا فاشهدوا أنى خرجت بلاشىء

وقال مؤيد الدين الطغرائى :

ويَدٍ تُمدُّ المـال راحتها … أبداً ويغمر ظهرها القُبَلُ
إن ضنَّ غَيثٌ أو خبا قمر … فجبينه ويمينـه البَدلْ

# تفصيل حركات اليد وأشكال وضعها

اذا نظر الإنسان الى قوم فى الشمس، فالصق حرف كفه بجبهته، فهو (الاستكفاف)
فان زاد فى رفع كفه عن الجبهة فهو (الاستشفاف)
فان كان أرفع من ذلك قليلا فهو (الاستشراف)
فاذا جعل كفيه على المعصمين فهو ( الاعتصام )
فاذا وضعهما على العضدين فهو ( الاعتضاد )
فاذا حرّك السبابة وحدها فهو ( الالواء )
فاذا دعا إنسانا بكفه قابضاً أصابعها فهو (الإيماء)
فاذا حرّك يده على عاتقه، وأشار بها إلى ماخلفه أن كفَّ فهو (الايباء)
واذا جعل كفه تجاه عينيه اتقاء من الشمس فهو ( النشار )
فاذا جعل أصابعه بعضها فى بعض فهو (المشاحبة)
فاذا ضرب إحدى راحتيه على الأخرى فهو (التصفيق)
فاذا ضم أصابعه وجعل إبهامه على السبابة، وأدخل رؤوس الأصابع فى جوف الكف، فهى (القبضة)
فاذا أخذ وضم كفه على الشىء فهو (الحفنة)
فاذا بسط كفه للسؤال فهو (التكفف)
وفى الحديث: «لأن تترك ولدك غنياً خيرٌ من أن تتركهم عالة يتكففون»
واذا ضرب بالراحة على مقدم الرأس يقال: (صقع)
واذا ضرب على القفا يقال: (صفع)
واذا ضرب على الوجه يقال: (صك)
واذا ضرب على الخد ببسط الكف يقال: (لطم)
واذا ضرب بقبض الكف يقال: ( لكم)
واذا ضرب بالكف على الصدر والجنب يقال: (وكز ولكز)
واذا ضرب على العجز بالكف يقال: (نخس)

# الأمثال اللغوية التى يتمثل بها فى اليد

القوم على يد واحدة ، وساق واحدة ( اذا اجتمعوا على عداوته )
سُقِطَ فى يده ( أى ندم )
تفرقوا أيدى سبا ( أى بدد الله شملهم )
صناعة فى اليد أمان من الفقر. يضرب فى الحث على طلب الرزق باتخاذ الإنسان صنعة له يعيش منها
فراغ اليد ، وبطالة البدن ، لقاح الفقر ، وداعية الى الفاقة
أهدى من اليد الى الفم
ألزم من اليمين الى الشمال
يداك أوكتا ، وفوك نفخ ( يضرب لمن يجنى على نفسه )
آثر لديه من يمين يديه
على يدى دار الحديث ( إذا كان خبيراً بالأمر )
تَرِبَت يداه ( دعاء عليه بالفقر )
تركه على أنقى من الراحة ( أى تركه معدماً )
فلان يقلب كفيه ( يضرب للنادم )
وفى القرآن الكريم ﴿ فَأَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَّيْهِ عَلَى مَا أَنْفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَالَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَداً ﴾ « سورة الكهف »
أعطاه عن ظهر يد ( أى ابتداء من غير مكافأة ) يضرب لمن ينال خيره بسهولة
ماسدّ فقرك مثل ذات يدك يضرب فى الحث على العمل
يد تشج وأخرى منك تأسونى . على اليد رد ما أخذت
لا تأمن الأحمق وبيده سكين ( يضرب فى حمق الجاهل اذا قدر )
ويقال : فلان أتاه الأمر عفواً ، ولم يخلق له وجهاً ، ولم يمد اليه يدا

قد جعل إحدى يديه سطحاً ، وملأ الأخرى سلحاً ( يضرب للمتهتك )
كم من يد صنعاء فى الكسب ، خرقاء فى الإنفاق
لقيته أول ذات يدين ( أى لقيته أول متصرف )
ليست يدى مخضوبة بالحناء ( أى انى مستعد للعمل )
من يأكل بيدين ينفد ( أى من قصد أمرين ولم يصبر على واحد فيخلص له ذهب منه الأمران جميعا )
هو عندى باليمين ( أى بالمنزلة الشريفة ) هو عندى بالشمال ( أى بالمنزلة الخسيسة )
يدي فى يده ( يضرب لمن يجنى على نفسه )
يدك منك وان كانت شلاء ( هذا مثل قولهم أنفك منك وإن كان أجدع )
يسقى من كل يد بكأس ( يضرب للكثير التلون )
أين يضع المخنوق يده ؟ ( يضرب عند انقطاع الحيلة )
اذا رزقك الله مغرفة فلا تحرق يدك ( أى لا تخاطر بنفسك )
إن الأيادى قروض ( يضرب فى مقابلة الجميل بمثله )
اذا اتخذتم عند رجل يداً فانسوها ( أى لاتذكروها بالألسنة ) كما قال الشاعر :
« أفسدت بالمنّ ما أصلحت من يسر ليس الكريم اذا أسدى بمنان »
وقال تعالى : ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لاَ تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالأَذَى﴾
بيدين ما أوردها زائدة ( يضرب فى الحث على استعمال الجد )
تعساً لليدين وللفم ( كلة يقولها الشامت بعدوه )
جاء بما أدّت يد الى يد ( يضرب عند الخيبة والإخفاق )
احلس حيث يؤخذ بيدك وتُبرّ ، لاحيث يؤخذ برجلك وتُجَر
خذ بيدى اليوم آخذ برجلك غداً ( أى انفعنى بقليل أنفعك بكثير )
شبعان وفى يده كسرة ( يضرب لمن حاله يربو على حاجته )
صفرت يداه من كل خير ( أى خلتا من كل خير )

أطعمتك يد شبعت ثم جاعت ، ولا أطعمتك يد جاعت ثم شبعت
أطلق يديك تنفعاك يارجل ( يضرب فى الحث على بذل المال واكتساب الثناء )
عبد وحلى فى يديه ( يضرب فى المال يملكه من لايستحقه )
على يدى عدل ( أى شاهد بالحق )
غلٌ يداً مطلقها ، واسترق رقبة معتقها ( يضرب لمن يستعبد بالإحسان اليه )
قد يؤتى على يدى الحريص ( يضرب للرجل يوقع نفسه فى الشر حرصا وشرها )
أقصر من اليد الى الفم ( أى قريب جداً )

## الذراع

اقصد بذراعك : يضرب لمن يتوعد، أى كلف نفسك مالا تطيق
هو على حبل ذراعك : أى الأمر منك واليك ، يضرب فى قرب التناول
كان كراعا فصار ذراعاً : يضرب للذليل الضعيف صار عزيزاً قوياً
لاتطعم العبد الكراع ، فيطمع فى الذراع : يضرب للجشع الطماع

## العضد

إن الذليل الذى ليست له عضد : يضرب لمن يخذله ناصره
إن كنت بى لشد أزرك فأرخه : أى ان كنت تتكل على فى حاجتك فقدحرمتها

## الزند

جاء يتخرم زنده : أى جاء ساكناً غضبه
زند متين : يضرب للذم
زند كبا وبنان أجذم : يضرب لمن لايرتجى خيره بحال
هو ناقب الزند : يضرب لمن يطلب منه الخير فيوجد

## الساعد

بالساعدين تبطش الكفان : يضرب فى تعاون الرجلين وتعاضدهما فى الأمر
حلبتها بالساعد الأشد : أى أخذتها بالقوة إذا لم تأت بالرفق
شمّر عن ساعد الجد : يضرب فى الحث على الاجتهاد
بنان كف ليس فيها ساعد : يضرب لمن له همة ولا مقدرة له على مافى نفسه

## الأصبع

وما الكف إلاّ أصبع ثم أصبع
عليه من الله أصبع حسن : أى أثر حسن
لم يحمل خاتمى مثل خنصرى : يضرب لوضع الشىء فى محله
لو ألقمته عسلاً عض أصبعى : يضرب فى الرجل اللئيم الذى إذا أكرمته تمرد وأساء اليك كما قال الشاعر :

« إذا أكرمت الكريم ملكته      وإذا أكرمت اللئيم تمرد »

## الأنامل

يقال: فلان قد عضّ على أنامله بالنواجذ : أى ندم على ما فعل
وفى القرآن : ﴿ وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ (آل عمران)

# الأمثال العامية

اللى ايده فى المية ما هش زى اللى ايده فى النار : مثل ( النار ما تحرقش إلا إللى كابشها ) يقال بياناً لتأثير المصائب فيمن نزلت بهم دون غيرهم

ايد على ايد ولا ايد الوحيد : مثل ( ايد على ايد تجيب الفكر البعيد ) ومثل ( الايد ما تسقفش لوحدها ) يضرب فى الحث على الاتحاد والتعاون

الايداللى ماتقدرش عليها بوسها : مثل قولهم ( إن كان لك عند الكلب حاجة قل له ياسيد ) يقال فى الحث على استعمال السياسة والتحيل على قضاء المصالح

وفى الحديث: (انا لنبش فى وجوه قوم وقلوبنا تلعنهم)

انت عملت بايدك ماعمله جاهل: تقوله لمن أخطأ فى أمر وجعل يعتذر

وفى القرآن : ﴿ وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَـكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُم يَظْلِمُونَ ﴾

الايد البطالة نجسة : يقال فى الحث على الاكتساب ولو قليلاً وهو مثل ( اعمل بقرش وحاسب البطال )

اللى ماهوش فى ايدك يكيدك : يقال إذا طلب الإنسان شيئاً ولم يحصل عليه تحسراً على نفسه

اللى فى ايد الناس بعيد واللى فى ايدك أقرب من اللى فى جيبك :

يستعملان عند اليأس مما فى أيدى الناس

اللى تملكه اليد تزهده النفس : يقال فيمن يكون عنده الشىء ويتطلع إلى مثله فى يد غيره

الايد اللى تأخذ ماتديش : يقال فيمن تعود أخذ أموال الناس بأى حال ، وعند ما يطلب منه شىء لا يعطى

الايد اللى تتمد ولاتضربش تستاهل قطعها
ومثله اللى ما يرد جوابه الموت أولى به
يقال فى الرجل الجرىء الذى لا يترك حقه ولا جوابه

ايدك ما تخرقش جيبك
ابليس ما يخربش بيته
يضرب لمن يحافظ على نفسه وبيته

الايدالغريبة تخرب البيوت العامرة: يقال عند تسلط الأجانب على أملاك غيرهم

بدال ماقول للغير ياسيدى، أقضى حاجتى بيدى : يقوله من يقدر على عمله بنفسه ولا يذل نفسه لغيره

بوس الأيادى ضحك على الدقون : يقال لمن يخدع انسانا بتقبيل يديه

تقطع ايده وتدليها، اللى فيه خصلة مايخليها : يقال فى وقوف كل إنسان عند عادته
وفى المعنى قيل : لكل امرئ من دهره ماتعودا

تضربه وتاخد كرا ايدك : يقال فى شأن الرجل الضعيف الذى لا ينتصر لنفسه

وقالت العرب : الناس عبيد العصا . العبد يقرع بالعصا ، والحر تكفيه الإشارة

تمسكه من ايده تلاقى رجله : يقال فى وصف المكار صاحب الحيل

حد يبقى فى ايده القلم ويكتب روحه شقى : يقال عند اهتمام كل إنسان بما يصلح شأنه

حبيبى ما خفه، لافى ايده ولا فى طرفه : يقال عند الاستهزاء بالصاحب البخيل الذى يزور أصحابه ولا يأخذ لهم شيئاً معه على سبيل الهدية

حط ايدك على عينك زى ماتوجعك توجع غيرك : يقال لمن يفضل مصلحته على مصلحة غيره

ركّبته ورايه حطايده فى الخرج : يقال لمن يتدرج فى الحصول على مرغوبه شيئاً فشيئاً

زى الصباغين تناه على ظهر ايده : يقال لمن يدل ظاهره على باطنه الخبيث وهو يتظاهر أنه طيب

شيل ايدك من المرق لا تحترق : يقال عن انتهاء الشيء أو الاخبار بانتهائه

انت شميت على ظهر ايدك : يقال لمن يخترع الأخبار التى لم يسبق له علم بها على الغالب

شمالك ما تكدبش يمينك : يقال فى وصف الأقارب بالشفقة على بعضهم

قطع الايد يجعل العبد سيد : يضرب للحث على الأمانة والامتناع عن الخيانة

علمتك السرقة حطيت ايدك فى الخرقة : يقال لمن يعمل منفعة مع إنسان فيكافئه عليها بشر

وفى الحكم : أول ما يجنى على المرء اجتهاده

عصفور فى ايدك ولا كركى فى ايد غيرك : يقال فى الرضا بما فى اليد ولو قليلاً

قطعوا ايده صحت للطنبورة : يقال فى شأن من وافق مرغوبه ولو لم يقصد ذلك ؛ بل جاء على سبيل الصدفة

كل سيف له يد تملكه
ومثله كل فوله ولها كيّال
يستعمل عند وضع الأشياء فى محلها ، ويقول العرب : أعط القوس باريها ، هو ابن بجدتها

لا بيده ولا بالمنجل : يقال فى وصف إنسان بأنه ضعيف وقليل الحيلة

لو كان الفلاح من ذهب كانت ايده من خشب : يقال فى وصف الفلاح بالمشقة والخشونة مهما كانت درجته

لا تمد للمعالى ايد قصرت عن المعروف : يقال فى الحث على فعل المعروف مع الناس لأنه يوجب التقدم وقال الشاعر :

« ولا تمدن للعلياء منك يداً حتى تقول لك العليا هات يدك »

ماهش من ايدك : يقال لمن يتعلم من غيره ويظهر أنه يعرف ذلك الشيء من نفسه
وقالت العرب : ليس هذا من كيسك

ما يعرف كوعه من بوعه : يقال فى وصف إنسان بشدة الجهل . مثل ( ما يعرفش ثلث الثلاثة كام )

ما يخرجش من ايدك : يقال فى وصف إنسان بقلة الحيلة والعجز

مااليد حيلة ومثله : اليد قصيرة والعين بصيرة } يقال عند نفوذ القضاء والاعتراف بالعجز وقالت العرب : ( أين يضع المخنوق يده ؟ )

ما ينفعك إلا خمستك اللى فى ايدك : يقال فى الحث على التوفير وعدم الارتكان على ما فى أيدى الناس

ما يمسح دمعتك إلا ايدك : يقال فى الحث على مباشرة عملك بنفسك وعدم اهماله للغير
وفى المعنى : ما حك جلدك مثل ظفرك . فتولى أنت جميع أمرك

دايخرج من كوعك ؟ : يقال لمن يقول أنا أفعل كذا وأنت تعلم أنه لا يقدر

## الأصابع

امسك صباعك صحيح، لايدمى ولايقيح : يقال فى الحث على التمسك بالاستقامة

سلم عليه وعد صوابعك : يقال فى شأن من يرمى بأنه لص جرىء

صباعك منك ولو أجذم
ومثله لحمتك منك ولو نتنت } يستعملان عند عدم التبرئ من الأقارب

مايتألم إلااللى صابعه تحت الحجر: يقوله من حصل له شدة ، وغيره لا يحس بألمه فيلوم عليه فى التألم ، وقال الشاعر :

«لايعرف الشوق إلا من يكابده ولا الصبابة إلا من يعانيها»

وهذا مثل: ما يعرف حر الحمّام إلا اللى يدخله

يموت الزمار وصباعه بلعب : يقال فى لزوم العادات وعدم انفكاكها عن أهلها

يعض على صوابعه : يقال فى شدة التندم

وفى القرآن: ﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ﴾

وقالت العرب: سُقِطَ فى يده (أى ندم)

## الكف

الكف السابق سابق : يقوله من حصل منه مخالفة فلام غيره عليها بعد وقوعها

وقالت العرب : سبق السيف العذل (أى اللوم)

اللى له كف ياخده عشرة : يقوله من يستعد لإعطاء الحقوق لأربابها

كف بُلطى ياخد ما يعطى : يقال فى شأن النهاب الذى يسلب أموال الناس ولا يعطى أحداً شيئاً

كفه مخروق : يقال فى شأن الإنسان المسرف

كفه ما ينزش الميه : يقال فى شأن البخيل الحريص

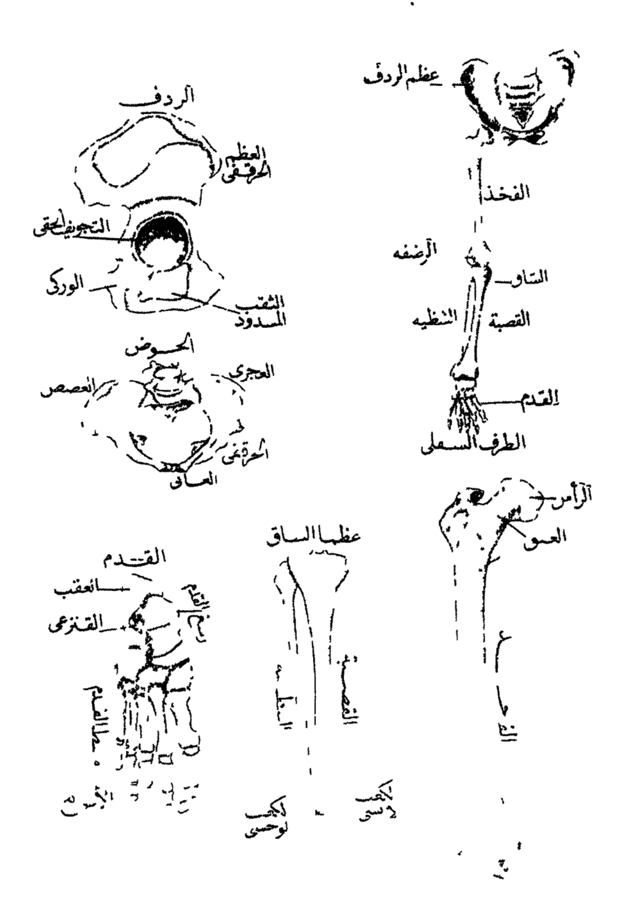
لا يسقط من كفه الخردلة : يقال فى وصف إنسان بشدة البخل

## الظفر

الظفر ما يطلعش من اللحم : يقال فى عدم التبرؤ من الأهل

قلم لفلان أظفاره : يقال فى منعه عن التمدى وغلّ يده

# الطرفان السفليان



# الطرفان الاسفلان

الطرفان الاسفلان متصلان بأسفل الجذع ، وهما منوطان بحمل الجسم وانتقاله من مكان الى آخر ، ويتكون كل منهما من العظام الآتية . الردف ، الحوض ، الفخذ ، الساق ، القدم

١ ـ **الردف** : عظم كبير مسطح ، غير منتظم الشكل ، محزز في الوسط ، ومتصل من الخلف بالعجز ، وهو مكون من ثلاثة عظام متصل بعضها ببعض وهي :

العظم الحرقفي ـ عظم مستعرض صلب جداً يقابل لوح الكتف في الطرف العلوي

العظم الوركي ـ يقابل النتوء الغرابي

العظم العاني ـ يقابل الترقوة

ويوجد بالسطح الخارجي عند التحام هاته العظام بعضها ببعض تجويف يسمى : ( التجويف الحقي ) تتصل به عظمة الفخذ اتصالا مفصليا

ويوجد بين العظمين الوركي والعاني فتحة تسمى : ( الثقب المسدود )

٢ ـ **الحوض** : حلقة قوية عظيمة تتكون من أمام ومن الجانب من العظم الردفي ، ومن خلف من ( العجز ، والعصعص ) وتتصل من أعلا وخلف بالعمود الفقري ومن الجانبين بالطرفين الأسفلين ، وهو معد لحفظ الأحشاء الموجودة في البطن السفلي

العجز : هو الجزء الذي ترتكز عليه فقرات العمود الفقري وما فوقها ، ويحمل ثقلها وهو مكون من خمس فقرات يتصل بعضها ببعض فتكون عظماً واحداً يتصل من جهتيه بالعظم الحرقفي ، وهو مثلث الشكل من أمام الى خلف ، ويكون الجدار الخلفي للحوض . وفي كل من سطحيه الأمامي والخلفي ثمانية ثقوب أربعة على كل جانب للخط الأوسط متصلة بالقناة الفقرية

العصعص أو عجب الذنب : عظم صغير مثلث الشكل مكون من أربع فقرات

وأحياناً الفقرة الأولى منها تبقى منفردة . ولا يوجد به قناة فقرية وينحنى الى الأمام ويتحرك قليلاً الى الخلف

٣ ـ **الفخذ** : أطول وأكبر عظم فى الجسم، له طرفان وجسم ، ومتصل من أعلا بعظم الحرقفة، ومن أسفل بالساق ، اتصالاً مفصلياً ، ويتكون من ذلك مايسمى ( بالركبة ) التى أمامها عظمة تعرف ( بالرضفة ) الحائلة دون انثناء الساق الى الأمام وتثبيت مفصل الركبة

٤ ـ **الساق** : مكون من عظمين : القصبة ، والشظية

القصبة : إحدى عظمى الساق ، موضوعة من الداخل ( الأنسية ) ولها طرفان ومن طرفها السفلى يتكون الكعب الأنسى

الشظية : عظمة رفيعة وهى أدق عظام الجسم بالنسبة لطولها، موضوعة من الخارج وفائدتها تثبيت الرجل ووقايتها من الوقوع الى الأمام ، ولها طرفان ، طرفها السفلى منتفخ ومنه يتكون الكعب الوحشى

٥ ـ **القدم** : يتكون من ستة وعشرين عظماً ، أى أقل من عظام اليد بعظم واحد، وهذه العظام مقسمة الى ثلاثة أقسام وهى :

رسغ القدم أى العرقوب ، عدد عظامه سبعة، أهمها العقب المعروف عند العامة ( بالكعب ) ( والقنزعى ) الذى يتصل بالطرفين الاسفلين من عظمى الساق

مشط القدم : عدد عظامه خمسة ، وهى عظام مستطيلة وتكون مع العرقوب ما يسمى (بأخمص القدم)

الأصابع : عددها خمسة، وكل أصبع تتركب من ثلاثة عظام، تعرف (بالسلاميات) إلا الأصبع الكبيرة فانها تتركب من عظمين فقط كما فى أصبع اليد

والسلاميات الأخيرة لأصابع اليدين والقدمين ، مغطاة من الوجه الظهرى

بصفائح قرنية ( أى شبيهة بالقرن ) مسطحة مربعة الشكل تقريباً تسمى (الأظافر) ووظيفتها وقاية ظهور الأطراف من تأثير المصادمات والملامسات

وأطراف أصابع اليدين والقدمين يقال لها ( البنان ) جمع بنانة

ومن يتأمل فى تركيب اليد والقدم ، وفائدتهما الكبرى ، تتجلى له حكمة الخالق القدير سبحانه وتعالى الذى أتقن كل شىء خلقه، ويظهر له سر تخصيصها بالذكر فى قوله جل شأنه : ﴿ بَلَى قَادِرِينَ عَلَى أَنْ نُسَوِّىَ بَنَانَهُ ﴾

والفخذ ، والساق ، والقدم ، تكوّن مايسمى بالرّجل

# الكلمات اللغوية والمجازية التى وردت فى الظُّفر

رجل أظفر : طويل الظُّفر . وفى عينه ظَفَرة ، وقد ظَفِرت عينهُ

ومن المجاز : أردتُ كذا فظفرت به وظفرته : أى أصبته ولم يفتنى

ورجل ظَفِرٌ ومُظَفَّرٌ : أى لايطلب شيئاً إلا أصابه

وفلان أنشب أظفاره فى فلان : أى صرعه وعقره

وفلان مقلوم الظفر عن أذى الناس : أى أنه قليل الأذى

وفلان ظفر بعدوه : أى غلبه وانتصر عليه

ورجل مُظَفَّر : أى لايؤوب إلاَّ بالظفر والفوز

## صحة الأظافر

يجب قص الأظافر كلما طالت لإزالة مابها من الأوساخ ولكيلا تصيب أحداً بأذى عند المصافحة والسلام عليه

ويستعمل فى قص الأظافر المقراض فقط لا السكين أو الأسنان كما يفعل بعضهم

وقد ورد فى وجوب تقليم الأظافر الحديث الآتى وإن كان ضعيفاً :

« قصوا أظافيركم وادفنوا قلاماتكم الخ » ( عن عبد الله بن يسر )

# حكمة الخالق

لما كان المقصود من الرجل القيام والمشى ، وحمل اليدين واقفاً وماشياً والقعود مع التشكل بأشكال مختلفة، جعل آخر الرجل على مايوافق إتمام هذه المقاصد فى الجوهر والشكل، والمقدار، والعدد، والوضع، والتأليف، وخلق ركبة عظم الفخذ على الورك على استقامة ، وعظم الساق على الفخذ على نحو ينقبض الى خلف ليتم الانتصاب والتخطى والقعود مفترشاً ومتربعاً، وغيرها من الإنحناء والأشكال الكثيرة ، وخلق طول القدم ومشطها ورسغها لفائدة الثبات والاستقرار ، وخلق أصابعها على نحو آخر مخالف لأصابع اليد ،فانها كلها فى سطر واحد ،ليتم بها الثبات والاستقرار على الأشياء المختلفة كالمحدب ، والمقعر، والصعود بالمراقى والدرج

وخلق العقب من عظم صلب ليكون حاملا للبدن ، وخلق الكعب فيما بين الساق والعقب ليعين القدم على الانقباض والانبساط فى المشى وغيره من الحركات

وخلق الله (الظفر) للإنسان بدل المخلب للحيوانات التى هى سلاحها، وبدل الظلف والحافر فى البهائم التى هى وقاية قوائمها

وجعله معيناً لأصابع اليد فى الإمساك إذ به يقوى وثاقها وإلا كانت عند قبضتها على الشىء تنقلب الى ورائها

ولولا الظفر لما أمكن الإنسان التقاط الأشياء الصغيرة الدقيقة

ثم هو آلة لأعمال كثيرة كالحك والجرد والنتف وما أشبهها

وجعلت صلابته ممتزجة بشىء من اللين لتفيد الصلابة مع السلامة عن آفات الصلب اليابس من الانكسار والتفتت

وجعل مبسوطا على ظهر الأصبع بمقدار عرضها ، وأحاط اللحم بجميع جوانبها لئلا تتسارع اليه الآفات ؛ فلو كان جميع جهات الأصبع ظفراً أو لحماً وكان اللحم من خارج والظفر من داخل لم تتم هذه الأفعال البتة

وبسبب أنه يرق ويتشعب بالاستعمال خلقت دائمة النمو ليقوم النمو مقام مايتشعب

# قواعد صحية

**نظافة القدمين** : يجب غسل القدمين يومياً فى الصباح والمساء،لإزالة ما يكون عالقاً بهما من الأوساخ والعرق والرائحة الكريهة ، فان فى نظافتهما خير وقاية من الأمراض والتشوه، وذلك أدعى لطمأنينة النفس ،وانشراح الصدر ، ويكفى أن فيه سلامة الإنسان من فضيحة اشمئزاز الناس منه وبعدهم عنه ، وفى الوضوء ما يغنى عن هذه النصيحة

**الجلوس الصحى** : يتحتم على المرء إذا جلس أن يجلس فى استواء واعتدال لا سيما عند المطالعة أو الكتابة ، فلا يكب برأسه إلى الأمام ، وأوفق الأوضاع للجلوس عند الكتابة وضع القدمين على الأرض فى استواء، وجعل الساق عمودية على الفخذ ، والفخذ عمودية على الجذع

أما الجلوس فى اعوجاج فمفسدة للجسم، ومضرة لكيانه ، إذ يعقبه إنحناء العمود الفقرى ، فاذا كان الجالس طفلاً لين العظام تقوست عظامه ، وظل جسمه أعوج ، وتعذر تقويمها بعد تصلبها

فلحفظ شكل الجسم على طبيعته ، يجب على الدوام ، وبخاصة فى حالة الصغر الاحتفاظ بالجسم فى الأوضاع المعتدلة، ولنشرح هنا أوضاع الجسم فى حالة الجلوس للقراءة والكتابة ، ولسماع الدرس ، ليكون كل إنسان على علم بها

**الجلوس للقراءة** : يجب أن يجلس الطفل معتدلاً ، وأن يبعد عينيه من الكتاب أو الورقة التى يقرأ فيها بمقدار اثنتى عشرة ( بوصة ) وأن يكون مقدار الزاوية التى يصنعها سطح الدرج مع الأفق ثلاثين درجة ، أما إذا أمسك الكتاب أو الورقة بيده فيتجب أن يصنع مع الأفق زاوية مقدارها ٤٥ درجة وألاّ يكون أحط

من مستوى العين كثيراً لكيلا يميل الرأس ؛ كما أنه ينبغى ألا تكون فى مستوى واحد مع العين أو أعلى فان ذلك يجهد العينين .

**الجلوس للكتابة** : إن الأوضاع السيئة فى الجلوس للكتابة مما يُحدث التواء العمود الفقرى ، فيجب أن يوضع الورق أمام التلميذ مباشرة، وأن تقرب حافته من الموازاة لحافة الدرج ؛ ويجب ألا يزيد عرض الورقة على ست ( بوصات ) وأن يجلس التلميذ واضعاً ذراعيه على الدرج ، بحيث يكون كلا المرفقين على مسافة متساوية من الجانبين ، وأن يميل بصدره قليلاً على الدرج ؛ وأن توضع القدمان ثابتتين على الأرض واليد اليسرى على الورق

**الجلوس لسماع الدروس** : أحسن الأوضاع فى هذه الحالة أن تكون الحرقفتان ثابتتين على مقعد الكرسى ، والعمود الفقرى معتدلاً بحيث تظهر أقواسه الأربعة الطبيعية ؛ وأن تكون الرأس قائمة بحيث لا تضغط على العضلات الأمامية والخلفية للعنق ؛ وأن يكون الذراعان متوازيين ؛ واليدان موضوعتين على الفخذين وهذا الوضع لا يمكن أن يدوم أكثر من بضع دقائق مالم يوجد مسند للظهر ومعتمد للقدمين ، وهذا يقتضى أن يكون ارتفاع المقعد مناسباً لطول التلميذ

**الوقوف** : يجب أن يختلف الوقوف باختلاف مدته . وخير أوضاع الوقوف لمدة قصيرة الاعتدال على أن يكون العقبان متماسكين ومتجانبين ، وأن يميل الرأس قليلاً إلى الخلف ويبرز الصدر إلى الأمام كذلك، فاذا طال زمن الوقوف حسن أن تقدم إحدى القدمين على الأخرى على التعاقب ؛ فتحمل الساق الخلفية الجسم ، وتكون الركبة مشدودة ؛ أما الركبة الأمامية فانها تكون مرتخية ؛ وفى هذا راحة عظيمة للعضلات

# آداب الركبتين والساقين والقدمين

١ ـ يحسن بالمرء وقد أخذ مجلسه ألاّ يباعد كثيراً ، ولا يجمع كثيراً بين ركبتيه ولا يشبك عليهما يده ، ولا يلف ساقاً بساقٍ ، فحسب المرء من هذه الأوضاع ضرراً أنها تعوق دورة الدم، وتحدث إعوجاج العمود الفقرى ،فضلاً عن عدم موافقتها أدبياً فى المجتمعات

٢ ـ ليس من الأدب اذا وقفت أن تضرب بقدميك الأرض كالجواد الحرون أو تدور بهما حول نفسك، أوتجرهما على الأرض جرّاً حين المشى ،أوتمشى بهما مشية المقعد ، والواجب فى حالتى سكونك وحركتك ألاّ تتصنع لهما هيئات غير عادية

# نصائح دينية

## الساق

١ – قال الله تعالى: ﴿ يَوْمَ يُكْشَفُ عَنْ سَاقٍ وَيُدْعَوْنَ إِلَى السُّجُودِ فَلَا يَسْتَطِيعُونَ خَاشِعَةً أَبْصَارُهُمْ تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ وَقَدْ كَانُوا يُدْعَوْنَ إِلَى السُّجُودِ وَهُمْ سَالِمُونَ ﴾
( سورة القلم )

يقول الله تعالى ذكره ( يوم يكشف عن ساق ) بمعنى يوم تكشف القيامة عن شدة شديدة ، والعرب تقول : كشف هذا الأمر عن ساق ، اذا صار الى شدة ومنه قول الشاعر :

كشفت لهم عن ساقها وبدا من الستر الصراح

وقوله : ( ويدعون الى السجود فلا يستطيعون ) أى ويدعوهم الكشف عن الساق إلى السجود لله تعالى فلا يطيقون ذلك

( خاشعةً أبصارهم ) أى تغشاهم ذلة من عذاب الله ، وقد كانوا فى الدنيا يدعونهم الى السجود له وهم سالمون ، لايمنعهم من ذلك مانع ، ولا يحول بينهم وبينه حائل

٢ ـ قال الله تعالى :

﴿ كَلَّا إِذَا بَلَغَتِ التَّرَاقِيَ وَقِيلَ مَنْ رَاقٍ وَظَنَّ أَنَّهُ الْفِرَاقُ وَالْتَفَّتِ السَّاقُ بِالسَّاقِ إِلَى رَبِّكَ يَوْمَئِذٍ الْمَسَاقُ ﴾ ( القيامة )

يقول الله تعالى ذكره : ليس الأمر كما يظن هؤلاء المشركون من أنهم لايعاقبون على شركهم ومعصيتهم ربهم، بلى اذا بلغت نفس أحدهم التراقى ( أعالى الصدر جمع ترقوة ) عند مماته وحشرج بها

( وقيل من راق ) وقال أهله : من ذا يرقيه ليشفيه مما قد نزل به ، وطلبوا اليـه

الأطباء والمداوين ، فلم يغنوا عنه من أمر الله الذى قد نزل به شيئاً

وقال بعضهم : اذا بلغت نفسه التراقى قالت الملائكة : من يصعد بها ، ملائكة الرحمة ، أو ملائكة العذاب

( وظن أنه الفراق ) وأيقن الذى قد نزل به ذلك أنه فراق الدنيا والأهل والمال والولد

( والتفت الساق بالساق ) قال بعضهم : التفت شدة أمر الدنيا بشدة أمر الآخرة لأن العرب تقول :لكل أمر اشتد : قد شمر عن ساقه ، وكشف عن ساقه

وبعضهم يقول: التفت إحدى ساقيه بالأخرى؛ لأن مامن ميت يموت إلا التفت إحدى ساقيه بالأخرى ، والأصح التفت ساق الدنيا بساق الآخرة، وذلك شدة كرب الموت لشدة هول المطلع

و ( الى ربك يومئذ المساق ) يقول : إلى ربك يامحمد يوم التفاف الساق بالساق مساقه

## القدم

١ ـ لا تسع بقدميك الى ماحرم الله ؛ بل اجتهد أن يكون لك قدم خير وصدق فى العالمين حتى تفوز برضاء الخلق والخالق أجمعين

قال تعالى : ﴿ وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا أَنَّ لَهُمْ قَدَمَ صِدْقٍ عِنْدَ رَبِّهِمْ ﴾

« سورة يونس »

يقول جل ثناؤه لنبيه: وبشر الذين آمنوا بك يامحمد أن لهم قدم صدق عند ربهم، أى أن لهم أجراً حسناً بما قدموا من صالح الأعمال ، أو أن لهم أعمالاً صالحةً عند الله يستوجبون بها منه الثواب

ويقال عند العرب : هؤلاء أهل القدم فى الإسلام ، أى هؤلاء الذين قدموا فيه خيراً فكان لهم فيه تقديم

ويقال : فلان له عندى قدم صدق وقدم سوء ، وذلك ماقدم اليه من خير أو شر ومنه قول حسان :

« لنا القدم العليا اليك وخلفنا لأولنا فى طاعة الله تابع »

وقول ذى الرمة :

« لكم قَدَمٌ لاينكر الناس أنها مع الحسب العادىّ طمّت على الفخر »

٢ ـ اذا دخلت فى معركة أو فى أمر جلل فادع الله بقولك : اللّهم ثبت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين

قال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَنْصُرُوا اللهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ ﴾ « سورة محمد »

يقول الله تعالى ذكره : يأيها الذين صدقوا الله ورسوله ( ان تنصروا الله ) باطاعتكم أوامره وتجنبكم نواهيه وبنصركم رسوله محمداً صلى الله عليه وسلم على أعدائه من أهل الكفر به ، وجهادكم اياهم معه ، لتكون كلمته العليا ( ينصركم ) الله عليهم ، ويظفركم بهم ، فانه ناصر دينه وأوليائه

( ويثبت أقدامكم ) أى يقدمكم عليهم، ويجرئكم حتى لاتولوا عنهم ، وان كثر عددهم، وقلّ عددكم

٣ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا رَبَّنَا أَرِنَا اللَّذَيْنِ أَضَلَّانَا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ نَجْعَلْهُمَا تَحْتَ أَقْدَامِنَا لِيَكُونَا مِنَ الْأَسْفَلِينَ ﴾

« سورة فصلت »

يقول الله تعالى ذكره : وقال الذين كفروا بالله ورسوله يوم القيامة بعد ما أدخلوا جهنم : ياربنا أرنا اللذين أضلانا من خلقك من جنهم وأنسهم ، وقيل : أن الذى من الجن ( إبليس ) والذى من الإنس ( ابن آدم ) الذى قتل أخاه

وقوله : ( نجعلهما تحت أقدامنا ليكونا من الأسفلين ) أى نجعل هذين اللذين أضلانا تحت أقدامنا ، ليكونا فى أشد العذاب فى الدرك الأسفل من النار

٤ ـ قال الله تعالى: ﴿ وَمَا كَانَ قَوْلَهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ آل عمران )

يقول الله تعالى ذكره : ( وما كان قولهم ) أى ما كان قول الربيين إذ قتل نبيهم ( إلا أن قالوا ) يعنى ما كان لهم قول سوى هذا القول ( ربنا اغفر لنا ذنوبنا )

يقول : لم يعتصموا إذ قتل نبيهم إلا بالصبر على ما أصابهم ومجاهدة عدوهم وبطلب المغفرة والنصر عليه

( واسرافنا فى أمرنا ) يعنى اغفر لنا ياربنا ذنوبنا الصغائر منها والكبائر

( وثبت أقدامنا ) أى اجعلنا ممن يثبت لحرب عدوك وقتالهم ، ولا تجعلنا ممن ينهزم فيفر منهم ،ولا يثبت قدمه فى مكان واحد لحربهم

( وانصرنا على القوم الكافرين ) أى انصرنا على الذين جحدوا وحدانيتك ونبوة نبيك محمد صلى الله عليه وسلم

٥ ـ قال الله تعالى :

﴿ وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ ( البقرة )

المعنى : لما برز طالوت وجنوده لجالوت وجنوده للقتال قالوا : ( ربنا أفرغ علينا صبراً ) يعنى أن طالوت وأصحابه قالوا : ربنا أنزل علينا صبراً نعتصم به لقتال جالوت وجنوده

( وثبت أقدامنا ) يعنى وقو قلوبنا على جهادهم لتثبت أقدامنا فلا ننهزم أمامهم

( وانصرنا على القوم الكافرين ) الذين كفروا بك فجحدوك الهاً وعبدوا غيرك واتخذوا الأوثان أرباباً

## الرجل

١ ـ قال تعالى :

﴿ قُلْ هُوَ الْقَادِرُ عَلَى أَنْ يَبْعَثَ عَلَيْكُمْ عَذَابًا مِنْ فَوْقِكُمْ أَوْ مِنْ تَحْتِ أَرْجُلِكُمْ ﴾ (الأنعام)

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : قل يامحمد لهؤلاء العادلين بربهم غيره من الأصنام والأوثان: أن الذى ينجيكم من ظلمات البر والبحر ، ومن كل كرب ، ثم تعودون للاشراك به، هو القادر على أن يصب عليكم عذاباً من فوقكم أو من تحت أرجلكم ، لشرككم به ، وادعائكم معه آلها آخر وكفرانكم نعمه مع إسباغه عليكم آلاءه ومننه

٢ ـ قال الله تعالى :

﴿ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ إلى قوله : وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ ﴾ ( النور )

وردت هذه الآية : فى نهى النساء عن النظر للرجال ، وعدم إظهار زينتهن وبأن لا يجعلن فى أرجلهن من الحلى ما إذا مشين أو حركنهن علم الناس الذين مشوا معهن ما يخفين من زينتهن

٣ ـ قال الله تعالى : ﴿ يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ يَوْمَئِذٍ يُوَفِّيهِمُ اللهُ دِينَهُمُ الْحَقَّ وَيَعْلَمُونَ أَنَّ اللهَ هُوَ الْحَقُّ الْمُبِينُ ﴾ ( النور )

المعنى : يوم تشهد عليهم أعضاؤهم التى أعملوها فى عصيان الله، وتعترف بما كلفوها من المنكرات ، يومئذ يوفيهم الله جزاءهم المستحق ، ويعلمون أن الله هو الواجب الوجود ، الظاهر عدله

٤ ـ قال الله تعالى :

﴿ إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلَافٍ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الأَرْضِ ﴾

( المائدة )

هذا بيان من الله عز ذكره : عن حكم الفساد فى الأرض ، حرباً لله ورسوله ، فمن فعل ذلك يامحمد فإنما جزاؤه أن يقتلوا أو يصلبوا أوتقطع أيديهم وأرجلهم من خلاف أو ينفوا من الأرض

## العقب

١ ـ قال الله تعالى :

الَّذِينَ يُوفُونَ بِعَهْدِ اللهِ إلى أن قال : وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ ﴾ ( الرعد )

ثم قال الله تعالى :

﴿ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴾ ( الرعد )

ترشد هذه الآيات إلى بيان ما أعده الله تعالى لمن أحسن من عباده المؤمنين المعاملة معه ومع عباده من الثواب الجزيل ، والنعيم الدائم المقيم

ثم شرحها وبينها، وبين ما ترتب عليها من الثواب ، والسعادة الأبدية، بقوله : ( أولئك لهم عقبى الدار ) وأن الملائكة يدخلون ويسلمون عليهم ، ويهنئونهم بماحصل من الانعام ، والإقامة فى دار السلام

٢ ـ قال الله تعالى :

﴿ وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ

انْقَلَبْتُمْ عَلَى أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقِبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِى اللَّهُ الشَّاكِرِينَ ﴾ (آل عمران)

يقول تعالى ذكره : (وما محمد إلا رسول) كـكل رسل الله الذين أرسلهم إلى خلقه ، داعياً إلى الله وإلى طاعته ،الذين حين انقضت آجالهم ماتوا ، وقبضهم الله اليه فمحمد صلى الله عليه وسلم إنما هو فيما الله به صانع من قبضه إليه عند انقضاء مدة أجله ، كسائر رسله إلى خلقه ، الذين مضوا قبله ، وماتوا عند انقضاء مدة آجالهم

ثم قال لأصحاب محمد صلى الله عليه وسلم، معاتبهم على ما كان منهم من الهلع والجزع، حين قيل لهم ( بأحد ) أن محمداً مات وقتل، ومقبحاً اليهم انصرافهم عن عدوهم وانهزامهم عنهم :

( أفإن مات أو قتل ) أى أفإن مات محمد أيها القوم لانقضاء أجله،أوقتله عدوكم

( انقلبتم على أعقابكم ) يعنى ارتددتم عن دينكم،الذى بعث الله محمداً بالدعاء إليه ورجعتم عنه كفاراً بالله بعد الإيمان، وبعد ما قد وضحت لـكم صحة ما دعاكم محمد اليه، وحقيقة ماجاءكم به من عند ربه

( ومن ينقلب على عقبيه ) يعنى ومن يرتدد منكم عن دينـه ، ويرجع كافرا بعد ايمـانه

( فلن يضر الله شيئاً ) يعنى فلن يوهن ذلك عزة الله ولا سلطانه ، ولا يدخـل بذلك نقص فى ملـكه ،بل يضر نفسه بردته، وخطر نفسه ينقص بكفره

( وسيجزى الله الشاكرين ) يعنى وسيثيب الله من شكره على توفيقه وهدايته إياه لدينه بنبوته على ما جاء به محمد صلى الله عليه وسلم إن هو مات أو قتل، واستقامته على منهاجه، وتمسكه بدينه وملته بعده

٣ ــ قال الله تعالى :

﴿قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةَ الْمُكَذِّبِينَ﴾ آل عمران

المعنى : قد مضت من قبلكم أمم فسيروا فى الأرض، وانظروا كيف كان حال المكذبين ؟ أى انظروا كيف كان عاقبة تكذيبهم أنبيائى، وما الذى آلوا إليه لمخالفتهم أمرى وانكارهم وحدانيتى

٤ ــ قال الله تعالى :

﴿تِلْكَ الدَّارُ الآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لاَ يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الأَرْضِ وَلاَ فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (القصص)

المعنى : قد ذكر الله فى هذه الآية : أن الدار الآخرة ليست للمتكبرين القاسين المفسدين ؛ بل هى لعباده المتقين ، الذين لا يرغبون علواً فى الأرض ولا فساداً

وبشر بأن حسن العاقبة للمتقين من عباده

اللّهم أحسن عاقبتنا فى الأمور كلها وأجرنا من خزى الدنياوعذاب الآخرة

# الأحاديث والآثار

## الفخذ

غطّ فخذك فان فخذ الرجل عورته (عن ابن عباس)
لا تبرز فخذك ، ولا تنظر إلى فخذ حى ولا ميت ( أى لا تكشفها لأن الفخذ عورة ) (عن على)

## الساق

الإزار إلى نصف الساق أو إلى الكعبين، لا خير فى أسفل من ذلك (عن أنس)
أى محل الإزار الشرعى إلى نصف الساق ، أو إلى الكعبين ؛ لأنه إما حرام إن نزل عن الكعبين ، أو شبهة إن حاذاها، ولا خير فى أسفل من ذلك ، أى لا خير فى كل من الأمرين

## الرجل

إذا انتعل أحدكم (أى لبس النعال) فليبدأ باليمنى ، وإذا خلع فليبدأ باليسرى لتكن اليمنى أولها تنعل، وآخرها تنزع (عن أبى هريرة)
من حين يخرج أحدكم من منزله إلى مسجده فرجل تكتب حسنةً والأخرى تمحو سيئة (عن أبى هريرة)
نهى أن يضع الرجل إحدى رجليه على الأخرى وهو مستلق على ظهره (عن أبى سعيد)

## القدم

من اغبرت قدماه فى سبيل الله حرّمه الله على النار ( عن أبى عيسى )
أى أصابهما غبار فى طريق يطلب فيها رضا الله فشمل الجهاد وغيره كطالب العلم حرّمه الله كله على النار

## العقب

ويل للأعقاب وبطون الأقدام من النار ( عن عبد الله بن الحرث )
أى الهلكة لأصحابها المقصرين فى غسلها وتنظيفها

# الألفاظ الكتابية والكلمات اللغوية

## الفخذ

فُخِذ الرجل . كسرت فخذه، فهومفخوذ. ويقال : هذا فخذى، أىأدنى عشيرتى وفلان من أفخاذ بنى تميم ، وفخذ قبيلته : جعلهم فَخِذا فخذا

## الساق

يقال فلان شمر عن ساقيه ، أى أظهر الجد فى عمله . وقام على قدم وساق ، وعلى رجل فى حاجتى ، إذا جد فيها ، ويقال رجل أسوق أى طويل الساق

ومن المجاز : ساق الله اليه خيراً ، وساق اليها المهر ، وساقت الريح السحاب ، وساقها الله اليك بلا ثمن ، وهذا أجر عظيم ساقه الله اليك

وفى الأمثال : قد شمرت عنساقها فشمرى ، يضرب فى الحث على الجد فى الأمر واليك يساق الحديث ، وهو يسوق الحديث أحسن سياق ، وقامت الحرب علىساقها وكشف الأمر عن ساقه

قدح فى ساقه : يضرب لمن يعمل فيما يكره صاحبه

لايرسل الساق إلاّ ممسكا ساقا : يضرب لمن لايدع له حاجة الا سأل أخرى

## الركبة

رجل أركب : عظيم الركبة ، وبين عينيه مثل رُكبة العنز من أثر السجود

ومن المجاز : ركبه الدّين ، وركب ذنباً ، أو ارتكب ذنباً ، وركب رأسه : مضى على وجهه ، بغير روية ، لايطيع مرشداً

ويقال : هذا أمر قد اصطكت فيه الركب ، وحكت فيه الركبة الركبة

## الورك

سجد متوركاً، وهو أن يلصق وركيه بعقبيه ولا يتجافى
وعن ابن مسعود رضي الله عنه :( أنه كره أن يسجد الرجل متوركاً أومضطجعاً)
ونام متوركاً : متكئاً على أحد وركيه ، وتورك عن الحاجة : تبطأ عنها
وعن الحسن :
« من أنكر القــدر فقد فَجر ، ومن ورك ذنبه على الله فقد كَفر »

## العقب

فلان موطأ العَقب، أي كثير الأتباع . وهل أعقب فلان ؟ أى هل ترك عَقباً
ويقال للقادم : من أين عَقبك ؟ أى من أين جئت ، وما لفلان عَقب:أى لم يعقب
ويقال أنا جئت فى عقب الشهر : أى فى آخره
وجاء فلان فى عقب فلان ، أى بعد حضوره مباشرة ، فلان نكص على عقبيه أى رجع وارتد ( له معقبات ) هم ملائكة الليل والنهار يتعاقبون
وولى فلان فلم يُعقب ، أى لم يعطف
وما أحسن التعقيب بعد الصلاة ، وهو الجلوس للدعاء
ويقال : تعقبت ماصنع فلان ، أى تتبعته
ويقال : لم أجد من قولك متعقباً ، أى مفحصاً ، يعنى أنه من السداد والصحة بحيث لايحتاج الى تعقب
ويقال تعقبت الخبر ، أى سألت غير من كنت سألت أول مرة
إنى أسأل الله حسن العاقبة ، والعاقبة للمتقين ، أى حسن الآخرة

## الكعب

يقال : أعلى الله كعبه ، أى رفعه . نعترف بعلو كعبك فى هذا المضمار ، أى برفعتك

ويقال : كعبُ القوم ، اذا ذهب جَدّهم وشرفهُم

ويقال : رَتَب رُقوب الـكعب فى المقام الصعب

ويقال : ورب الـكعبة ، لأُتقرَن بك الصَّعبة ، وبُردٌ مكّعب : مَوْشىٌّ على هيئة الـكعاب

وفى الحديث : نزل القرآن بلسان الـكعبين : كعب قريشٍ وكعب خُزاعة

## الرجل

يقال : رجل أرْجل : عظيم الرجل . رآه فترجل له : أى نزل عن دابته . وترجلوا فى القتال : نزلوا عن دوابهم للمنازلة

ويقال : هو من رجالات قريش، أى من أشرافهم

ورجَّل الشعر ، أى سرحه . وارتجل الـكلام ، أى تكلم على البداهة بدون تحضير . وترجلت الشمس ، ارتفعت . وفلان قائم على رجل، إذا جد فى أمر حزبه أنك لاتسعى برِجْليّ من أتى ، أى لم تتحمل مشقته، ولم تشاركه فى تعبه

وقال الشاعر :

« قدر لرجلك قبل الخطو موضعها     فمن علا زلقـاً عن غيرة زلجا »

وقال معن بن أوس :

« لعمرك ماأهويت كفى لريبة     ولا حملتنى نحو فاحشة رجلى »
« ولا قادنى سمعى ولا بصرى لها     ولا دلنى رأيى عليها ولا عقلى »

## القدم

يقال : رجل مِقدام من قوم مَقاديم ، وقدم من سفره ، وقدم البلد ، وقدم على قومه ، واستقدمه الأمير ، وقدِمْت خَيرمقدم ، وفى القرآن الـكريم: ﴿ لَايَسْتَأْخِرُونَ عَنْهُ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ ﴾ وجاء فى مُقدَّمة الجيش

ومن المجاز : اجعل ذلك تحت قدميك ، أى اعف عنه . واجعل دماءهم تحت قدميه : أى أهدرها

وفى الحديث ( يلقى فى النار أهلها وتقول : هل من مزيد ،حتى يأتيها ربنا فيضع قدمه عليها، فتنزوى وتقول : قَط. قَط ) أى فيسكتها ويكسر سورتها كما يضع الرجل قدمه على الشىء المضطرب فيسكنه

ويقال : لفلان قدم فى هذا الأمر ، أى سابقة وتقدُّم ، وله قدم صدق

ووضع قدمه فى العمل : أخذ فيه . وقدّم رجلك إلى هذا الأمر . أى أقبل عليه وتقدمت اليه بكذا : أمرته به . وفلان يتقدم بين يدى أبيه . اذا عجل فى الأمر والنهى دونه . ولفلان مُتقدّم فى الخير ( وقدمنا إلى ماعملوا ) وإنك لقادم على عملك ( اللهم اجعل لى قدم صدق فى العالمين )

ويقال : زلزل الله أقدام العدو ، وهزم أفئدتهم ، وأطار قلوبهم ، وأرعدفرائصهم وقذف الرعب فى صدورهم ، وملأ قلوبهم وصدورهم رهبة وخشية فولوا مدبرين

ويقال :العمل سائر على قدم وساق ، أى أنه سائر بنشاط وهمة

قامت الحرب على قدم وساق ، فزلزلت أقدامهم ، وردهم الله بغيظهم على أعقابهم ورد كيدهم فى نحرهم

ويقال : فلان يقتفى أثر فلان، ويطأ مواقع قدمه ، أىيقتدى به، ويسلك طريقته

ويقال : فلان له قدم فى الخير ( أى سابقة فى فعل الخير )

وقال الشاعر :

« إن قريشاً وهى من خير الأمم     لايضعون قدماً على قَدَم »

وجاء فى البردة فى مدح الرسول عليه الصلاة والسلام :

« إن لم يكن فى معادى آخذا بيدى     فضلاً وإلاَّ فقل يازَلّةَ القدم »

# الأمثال اللغوية

## الرجل

| | | |
|---|---|---|
| أنك لا تسعى برجل من أتى | : | يضرب عند امتناع أخيك من مساعدتك |
| كل شاة برجلها معلقة | : | أى كل إنسان مسئول عن نفسه وعمله |
| هلكوا على رجل فلان | : | أى على عهده |
| يقدم رجلاً ويؤخر أخرى | : | يضرب لمن يتردد فى أمره |

## القدم

| | | |
|---|---|---|
| بق نعليك، وابذل قدميك | : | بضرب عندالحفظ للمال،وبذل النفس فى صونه |
| زلة الرأى تنسى زلة القدم | : | يضرب فى اليقَظَة تحصل من العاقل الحازم |
| عثرة القدم أسلم من عثرة اللسان | : | يضرب فى الحث على عدم كثرة الكلام لكيلا بقع فى الغلط |
| له فى الخير قدم صدق | : | أى أن له سابقة فى الخير |
| لأبلغن منك سخن القدمين | : | أى لآتين اليك أمراً ببلغ حره القدمين |

# الأمثال العامية

## الرجل

( الرجل تدب مطرح ما تحب ) يقال للانسان الذى يتردد كثيراً على بيت صاحبه

( إن طلعت السما برجليك ) هذا مثل ( النجوم فى السما أقرب لك ) ويستعمل عند التيئيس من أمر ،واستحالة الوصول اليه ومثل : ( ان مدحت الغزالة ) وقالت العرب دونه النجم . ومثل ( ان مشيت على الحبــل ) وقالت العرب : دونه خرط القتاد والقتاد شجر له شوك

( الباطل مالوش رجلين ) يقال لمن يمشى فى الباطل، ثم يظهر عليه الحق، توبيخاً له على ذلك . وفى القرآن : ﴿ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ ﴾

( الحق له رجلين ) مثل ( الحق ظاهر ) وقالت العرب : أبين من فلق الصبح

( الحرامى مالوش رجلين ) يقال عند ظهور علامات السرقة على السارق

( الغزالة تغزل برجل حمار ) ستعمل عنـد ما يطلب من إنسان عمل فيعتذر بأعذار واهية جداً وهو قادر على عمله

( بعد ما ركب حرك رجليه ) يستعمل عند حصول الشيء تدريجاً . ( داسوه تحت الرجلين ) يقال فى شأن من لا اعتبار له ولا التفات اليه إذا أهين . ( دى رجل عزيزة ) تقوله لمن لا يزورك إلا قليلاً ،وأنت تحب زيارته كثيراً . ( رزقه تحت رجليه ) يقال فى شأن من لقى خيراً أينما توجه . ( على قد لحافك مد رجليك ) تقوله لمن يتعدى حدوده تعليماً له الأدب . ( علق فى رجلك قنديل ) يقال لمن يعثر فى شيء ، على سبيل التنكيت والمزاح . ( قالوا أبو فصادة يعجن القشطة برجليه قال كان يبان على أكعابه) يقال فيمن يدعى أمراً ليس هو من أهله، وليس معه مايثبت دعواه . ( لولا الحاجة ما مشيت الرجلين ) يقال لمن يزورك لعلة لولاها ما وصل اليك ولا رآك . ( مطرح ما يحط رجله يحط خده ) يقال عند التهديد بجعل المخاطب ذليلاً

( يجيب من تحت رجليه ويحط على راسه ) مثل ( يجيب له من قعر الدن ) يستعمل فى وصف إنسان بأنه شديد السفه وبذىء اللسان

## الكعب

(تموت الغازية وكعبها يرقص) يقال لمن لا يخالف عادته ،مثل تموت الحية وديلها يلعب

# آداب الجلوس والقيام

١ — ينبغى للإنسان أن يجلس أمام الناس فى اعتدال وأدب، وأن يقعد فى المحل اللائق به ، وأن يباعد فى جلوسه بينه وبين من هو أكبر سناً منه ، احتراماً لمقامه .

٢ — ليحذر إذا جلس الاضطجاع كالكسالى، أو لف الساق بالساق، أو تحريكهما كالأرجوحة أو اعتماد الرأس باليدين،أو الاستناد إلى الكرسى،أو الأخذ فى مجلس جاره أو إكثار الميل إلى أحد الجانبين، أو التنقل من مكان إلى مكان، وجر الأثاث بحيث لا تسمع له قرقعة يتأذى بها السمع؛ لأن هذه المحظورات دليل سوء الأدب والطيش

٣ — لا يصح أن يضع قدماً على أخرى ، أو يهزهما ، أو يحك بهما الأرض، أو البلاط أو البساط ، ولا يليق الجلوس فى اعوجاج على الكرسى

٤ — مما يحسن بالمتأدب اجتنابه إذا كان فى مجلس ألا يظل جالساً إذا وقفوا أو واقفاً إذا جلسوا، ولا يشخص بنظره فيما حوله،ولا يأخذ ركبتيه،بكفيه ولا يباعد بين رجليه ولا يتلهى بالنظر فى مرآة أمامه،ولا يكثر العبث بشعره أوثيابه،ولا يمسك بأطراف جليسه وأزاره

٥ — لا ينبغى التكلم فى المجلس بغير كلام لائق بالسداد، ولا قطع كلام المحدث ويجب مراعاة آداب المحادثة، والمحافظة على احترام الحاضرين فى المجالس

٦ — يجب أن يضع نفسه موضع احترام واعتبار ، لأن المرء حيث وضع نفسه فان وضعها فى موضع جد وإكرام كان معظماً مكرماً ، وإن وضعها موضع هزل واحتقار كان مهزأ محتقراً

وفى المثل : المرء من حيث يثبت لا من حيث ينبت

٧ — إذا كان جماعة فى مجلس، وقدم عليهم آخر،أى جماعة أخرى، وفى المكان ضيق فعلى الجالسين أن يوسعوا للقادمين، مسرعين فى ذلك، فان كان مجلس زيارة لمودة أو عيادة مريض انصرفوا، وان كان محلس ذكر أوتعليم أو صلاة جماعة أو جمعة أو غير

ذلك من مجالس الخير فسحوا لهم معهم ؛ لأن ذلك يكون سبباً للتودد والتحاب ونبذ التباغض والتحاسد ، ولذا قال الله تعالى :

﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ﴾ « المجادلة »

وقد وعد جل شأنه من تأدب بهذا الأدب الكامل ، وتخلق بهذا الخلق الفاضل أن يجازيه من جنس عمله، فيوسع الله عليه فى رزقه، وصدره، وقبره، وفى منزله، وفى الجنة ، حيث قال تعالى :

﴿ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ﴾ المجادلة

٨ — وإذا قيل لكم انهضوا للتوسعة فى المجلس للقادمين عليكم فانهضوا وأسرعوا، فانكم إن فعلتم ذلك يرفع الله الذين آمنوا منكم فى الدنيا والآخرة درجات عظيمة، جزاء امتثالهم لأمر الله تعالى فى قيامهم من مجالسهم، وتوسعتهم لإخوانهم ويرفع الذين أوتوا العلم منهم خاصة درجات أعظم وأرفع؛ لأنهم إنما يفعلون مايؤمرون به عن بينة وقوة يقين

قال تعالى :

﴿ وَإِذَا قِيلَ انْشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾ « المجادلة »

٩ — القيام من المجلس للقادم وإن كان جوّزه بعض العلماء إذا كان لعظيم ولكنه محرم بالإجماع، وأن القيام للبرّ والإكرام فى البدع التى هى وسيلة إلى هذا المحرم، وهو حب القيام من المقبل ولو للوالدين والمشايخ، ولهذا منع لقوله عليه الصلاة والسلام :

« من أحب أن يتمثل له الناس قياماً فليتبوأ مقعده من النار » وقال عليه الصلاة والسلام « لا تقوموا كما تقوم الأعاجم على رؤوس ملوكها »

وقد كان الصحابة لايقومون للنبي صلى الله عليه وسلم إذا قدم عليهم وذلك لما كانوا يعلمون من كراهة ذلك

١٠ ـ أما القادم نفسه فليس له أن يقيم أحداً من مجلسه ليجلس مكانه ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« لا يقيم الرجل الرجل من مجلسه ، ولكن تفسحوا وتوسعوا »

١١ ـ أما القيام للمصافحة ، أو المعانقة ، أو المشي خطوات للقادم من سفر أو لتوسعة المكان، أو نحو ذلك من المصالح لا محظور فيه ، وللحاكم في محل ولايته كما دل عليه قصة (سعد بن معاذ) فانه لما استقدمه النبي صلى الله عليه وسلم حاكما في (بني قريظة) فرآه مقبلاً قال للمسلمين من قومه وقبياته : ( قوموا إلى سيدكم ) وذلك ليكون أنفذ لحكمه، وأدعى لتوقيره، وتمثيل عظمته في قلوبهم، وفي غير ذلك لا يجوز

١٢ ـ يجب الابتعاد عن الجلوس على الطرقات وإذا دعت الضرورة لذلك وجب غض البصر عن الناس ، وكف الأذى عنهم ، ورد التحية لهم ، عملاً بقوله صلى الله عليه وسلم :

« إياكم والجلوس على الطرقات . فقالوا : ما لنا بدٌّ إنما هي مجالسنا نتحدث فيها »

« قال : فاذا أبيتم إلاَّ المجالس فأعطوا الطريق حقها . »

« قالوا : وما حق الطريق ؟ قال : غض البصر،وكف الأذى،ورد السلام،وأمرٌ بالمعروف ، ونهي عن المنكر

١٣ ـ كن جليس خير واصلاح ، فلا تذكر أحداً بسوء، أو بكلام يكرهه، وإذا وجدت في مجلسك شخصاً يغتاب الناس ، فابتعد عنه ، واجتهد في نهيه عن ذلك بالمعروف ، عملاً بقول الحكيم :

جلوس المرء وحده خير من جلوس السوء عنده

والوحدة خير من جليس السوء

واذا لم تجد جليس خير فخذ الكتاب جليساً لك عملا بقول الأديب : وخير جليس في الزمان كتاب

# الأحاديث والآثار

## الجلوس

١ ــ إذا انتهى أحدكم الى المجلس فان وسع له فليجلس ، وإلا فلينظر الى أوسع مكان يراه فليجلس فيه (عن شيبة بن عثمان)

٢ ــ اذا انتهى أحدكم الى المجلس فليسلم، فان بدا له أن يجلس فليجلس ،ثم إذا قام فليسلم ، فليست الأولى بأحق من الآخرة (عن أبى هريرة)

٣ ــ إذا جلستم فاخلعوا نعالكم تستريح أقدامكم (عن أنس)

٤ ــ إذا دخل أحدكم المسجد فلا يجلس حتى يصلى ركعتين (عن أبى هريرة)

٥ ــ إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلاّ فليضطجع (عن أبى ذر)

٦ ــ إذا قام الرجل من مجلسه ثم رجع اليه فهو أحق به (عن أبى هريرة)

٧ ــ إياكم والجلوس على الطرقات، فان أبيتم إلاّ المجالس فأعطوا الطريق حقها ، غض البصر ، وكف الأذى ، ورد السلام ، والأمر بالمعروف والنهى عن المنكر (عن أبى سعيد)

أى ابتعدوا عن القعود فى الشوارع المسلوكة ، لأن الجالس بها قلّما يسلم من سماع مايكره ، أو رؤية مالا يحل ، واذا أردتم الجلوس فى الطريق فأعطوا الطريق حقها ، أى وفوها حقها ، وهى غض البصر ، أى كفه عن النظر الى محرم ، والامتناع مما يؤذى المارة ، ورد السلام المشروع إكراماً للمسلم ، والأمر بالمعروف والنهى عن المنكر ، وإن ظن أن ذلك لايفيد بشرط سلامة العاقبة

٨ ــ جالسوا الكبراء ،وسائلوا العلماء، وخالطوا الحكماء (عن أبى جحيفة)

( جالسوا الكبراء ) الشيوخ المجربين لتتأدبوا بآدابهم ، وتتخلقوا بأخلاقهم أو من له رتبة فى الدين والعلم وإن صغر سنه ( وسائلوا العلماء ) العاملين عما يعرض لكم من أحكام الدين ( وخالطوا الحكماء ) أى اختلطوا بهم فى كل وقت فانهم المصيبون فى أقوالهم وأفعالهم ففى اختلاطهم تهذيب للأخلاق

٩ ـ الرجل أحق بمجاسه ، وإن خرج لحاجته ثم عاد ، فهو أحق بمجلسه
( عن وهب بن حذيفة )

١٠ ـ شر المجالس الأسواق والطرق ، وخير المجالس المساجد، فان لم تجلس فى المسجد فالزم بيتك ( عن واثلة )

١١ ـ كفارة المجالس أن يقول العبد : سبحانك اللّهم وبحمدك ، أشهد أن لا إله إلا أنت وحدك لاشريك لك ، أستغفرك وأتوب اليك ( عن ابن مسعود )

أى كفارة اللفظ الواقع فيه أن يقول العبد بعد أن يقوم : هذه الجملة

١٢ ـ كفارة من اغتبت أن تستغفر له ( عن أنس )

١٣ ـ كلمات لا يتكلم بهن أحد فى مجلسه عند فراغه ثلاث مرات إلاّ كفر بهن عنه

ولا يقولهن فى مجلس خير أو مجلس ذكر ، إلا ختم الله بهن عليه كما يختم بالخاتم على الصحيفة وهى :

( سبحانك اللّهم وبحمدك، لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب اليك )
( عن أبى هريرة )

١٤ ـ ما من قوم يقومون فى مجلس ، لايذكرون الله تعالى فيه ، إلا قاموا عن مثل جيفة حمار ( أى مثلها فى النتن والقذارة ) وكان ذلك المجلس ( أى ماوقع فيه ) عليهم حسرة يوم القيامة ( أى ندامة لازمة لهم من سوء آثار كلامهم فيه )
( عن أبى هريرة )

١٥ ـ مثل الجليس الصالح، والجليس السوء، كمثل صاحب المسك، وكير الحداد،

لايعدمك من صاحب المسك إما أن تشتريه أو تجد ريحه ، وكير الحداد يحرق بيتك أو ثوبك أو تجد منه ريحاً خبيثةً (عن أبى موسى)

١٦ ـ مثل الجليس الصالح مثل العطار إن لم يعطك من عطره أصابك من ريحه (عن أنس)

١٧ ـ المجالس بالأمانة (عن على)

فعلى الجليس أن لايشيع حديث جليسه فيما يجب ستره

١٨ ـ نهى أن يقعد الرجل بين الظل والشمس (عن أبى هريرة)

١٩ ـ نهى أن يجلس الرجل بين رجلين إلا باذنهما (عن ابن عمر)

٢٠ ـ الوحدة خير من جليس السوء ، والجليس الصالح خير من الوحدة ، وإملاء الخير خير من السكوت ، والسكوت خير من إملاء الشر (عن أبى ذر)

## القيام

١ ـ قوموا إلى سيدكم (عن أبى سعيد)

أيها الأنصار ، أى جميع من حضر منهم ومن المهاجرين (قوموا الى سيدكم سعد ابن معاذ القادم عليكم لما له من الشرف المقتضى التعظيم) أو معناه (قوموا لأعانته فى النزول عن الدابة)

٢ ـ من أحب أن يتمثل له الرجال قياماً فليتبوأ مقعده من النار (عن معاوية)

أى يقومون له قياماً ، بأن يلزمهم بالقيام له صفوفاً ، أو بأن يقام على رأسه وهو جالس ، وجب له أن ينزل منزله من النار ، وحق له ذلك

# آداب المشى

١ ـ يجب أن يكون المشى وسطاً بين السرعة والبطء ، وأن تكون القامة مرفوعة ، وعضلات الرجلين مشدودة ، لتحفظ نشاط الجسم ، وتزيده قوة

٢ ـ لا يجوز المشى وسط الطريق ؛ بل فى الجانب الأيمن منه، إذ فى التزام هذا الأدبِ دائماً وقايةٌ للسائر من المصادمات ، وأخطار العجلات والسيارات

٣ ـ إذا سار المرء فى الطريق فليوجه نظره دائماً إلى الأمام ، فلا يصوبه نحو المنافذ ( الشبابيك ) أو يرشق به راكبى العربات والسيارة والمارة، ولا يقف إلا لضرورة ، ولا يلتفت يمنة أو يسرة ليأمن شر الطريق

٤ ـ من الأدب والمروءة مساعدة الضعفاء ، والشيوخ والعجزة جهد الإمكان على الإهتداء إلى الجهة التى يقصدونها، والأخذ بيدهم لتوصيلهم إلى بر السلامة والنجاة من الخطر وألاَّ يسخر منهم

٥ ـ ليجتنب المرءُ السير فى بؤرات الفسق والفجور ؛ لأنها مزرية بالشرف ، مخالفة للدين ، وقد جاء فى الأثر ( من سلك مسالك التهم اتهم ولا أجر له )

٦ ـ ليتحرَّ الشوارع النظيفة، ولا يدفعه حب العجلة إلى المشى فى الأزقة الضيقة القذرة، بقصد تقريب المسافة ؛ لأنه فى مثل هذه المسالك والدروب ، قد يصادفه من العقبات ما يؤخره عن الوصول إلى مقصده فى الميعاد المضروب

فضلا عما يستنشقه من الروائح الكريهة ، ويراه من المناظر القبيحة ، وليعلم أن أقرب الطرق أقومها ، وأوسعها وأنظفها

وإذا رأى فى طريقه قذراً فليتجنبه ، صوناً لصحته ، وطهارةً لملابسه

٧ ـ ليلتزم الكمال فى مشيه وحركاته ، فلا يتبختر عجباً ،ولا يتمايل زهواً ، ولا يلتفت يمنة أو يسرة ، ولا إلى خلف ، ولا يمش مشية الخيلاء؛ لأن ذلك من علامات الحمق والكبرياء ، والخفة والطيش

قال الله تعالى :

﴿ وَلاَ تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحاً إِنَّ اللهَ لاَ يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ ﴾ (سورة لقمان)

أى إذا مشيت فلا يكن مشيك خُيلاء ، فان الله يبغض مَن هذه حالته ، وإذا مشيت فليكن مشيك لا بالبطىء ولا بالسريع، فان كلا الأمرين مذموم : لأن الأول مع مافيه من مشية المتكبرين، وفتور الهمة ، وضعف العزيمة، والتشبه بالعجائز ، فيه ضياع لفرص كثيرة ، ومنافع كبيرة ، والثانى مع ما فيه من أمارات الطيش والخفة ، وعدمالثبات ، فيه تحميل الأعضاء فوق طاقتها وإضعافها

وقد مدح الله تعالى أقواماً فقال :

﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الأَرْضِ هَوْناً ﴾

أى يمشون بالسكينة والهدوء والتواضع

وقال صلى الله عليه وسلم :

« من تعظم فى نفسه ، واختال فى مشيته ، لقى الله وهو عليه غضبان »

وقال عليه الصلاة والسلام :

« من جرّ ثوبه خُيلاء لا ينظر الله اليه يوم القيامة »

وما أحسن ما قيل :

«ولا تمشينّ فى الأرض إلاّ تواضعاً      فكم تحتها قوم همو منك أرفع»

وقال بعضهم : لا تتعاظم بركوب السيارات، وارتكاب المحرمات ؛ بل كن متواضعاً بالمشى على الأرض ، مع المحافظة على الشرف والعرض

٨ ــ ليجتنب الإنسان فى مشيته الاحتكاك بالناس أو الجدران، ولا يزحم الطريق؛ بل يقف بالجانب الأيمن منه ، حتى يمكنه المرور بكل راحة وسكون

٩ ــ إذا اضطر إلى السير فى طريق مزدحمة باحتفال ما « كمولد أو زفاف أو جنازة » فليأخذ حذره من النشالين ، وليحترس حتى لا يصيبه أذًى ، وإذا كان بيده

مظلة فليرفعها وقت اللزوم ، بحيث لا تحجب نظره مخافة التصادم بغيره

١٠ ـ إذا التقى فى الطريق بصاحب له فليسلم عليه باحترام، وإن بدأه هذا بالسلام فليرد عليه بمثله أو بأحسن منه،وإن كان أكبرمنه فليبدأه بالتعظيم اللائق به، والتحية الواجبة شرعاً

١١ ـ لا يجوز مطلقاً الأكل فى الطريق؛ لأنه من علامات الشره وضعف العقل وسوء التربية، وهو ألصق بالرعاع، وصغار الأطفال، منه بذوى الوجاهة والعقلاء

١٢ ـ لا يجوز التبول على قارعة الطريق لما فيه من مخالفة الآداب والصحة وهوممنوع بأمر الحكومة وإلاّ كان فى عداد البهائم

١٣ ـ إذاساير الإنسان أكبر منه سناً وقدراً ، فليجعله إلى يمينه ، فان كان عظيم القدر فليتخلف عنه بضع خطوات ، وإن بدأه بالكلام فليحن له رأسه قليلاً لسماع ما يقول

١٤ ـ يجب على المرء ألا يتعمد الانتقال من مكان إلى مكان لإساءة أحد الناس أو قضاء غاية دنيئة، أو أداء شهادة زور ملفقة؛بل يجب أن يكون سعيه دائماً إلى الخير ليفوز من الله بالمثوبة ، ومن الناس بالثناء والذكر الحسن

قال تعالى :

﴿ وَأَنْ لَيْسَ لِلإِنْسَانِ إِلاَّ مَا سَعَى وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الأَوْفَى﴾ ( سورة النجم )

١٥ ـ يجب على المرء أن يسير فى الأرض، ويسعى للحصول على رزقه ، وليدع الكسل والخمول، عملا بقوله تعالى :

﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الأَرْضَ ذَلُولاً فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴾ ( سورة الملك )

« أى جعل لكم الأرض منقادة لينة، فسيروا فى طرقها ، وجوانبها ، وأطرافها وكلوا مما خلقه الله رزقاً لكم فيها، وينبغى أن يكون مكثكم فى الأرض وأكلكم من

رزقه مكث من يعلم أن مرجعه إلى الله، وأ كل من يؤمن بأن مصيره إلى الله، فيحاسبه على ما فعل من خير أو شر

١٦ ـ يجب على الإنسان أن يسعى فى قضاء حوائج الناس، ليفوز برضاء الخلق والخالق ، قال صلى الله عليه وسلم :

« من مشى فى حاجة أخيه المسلم كتب الله تعالى له بكل خطوة سبعين حسنة ومحا عنه سبعين سيئة إلى أن يرجع من حيث فارقه ، فان قضيت حاجته على يديه خرج من ذنوبه كيوم ولدته أمه ، وإن هلك فيما بين ذلك دخل الجنة بغير حساب »

« رواه ابن أبى الدنيا والأصبهانى »

وقال صلى الله عليه وسلم : « لأن يمشى أحدكم مع أخيه فى قضاء حاجة أفضل من أن يعتكف فى مسجدى شهرين

١٧ ـ ينبغى للإنسان أن يمشى مستقيماً معتدلاً ، بعيداً عن الضلالة ، سالكاً مسلك الهداية ، وطريق الحق ، مراعاة لقوله تعالى :

﴿ أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَى أَمْ مَنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴾ ( سورة الملك )

يقول الله تعالى ذكره : أيها الناس أفمن يمشى مكباً على وجهه لا يبصر ما بين يديه ، وما عن يمينه وشماله أهدى ، أى أشد استقامة على الطريق ، وأهدى له ، أم من يمشى سوياً ( مستوياً ) مشى بنى آدم على قدميه على صراط مستقيم ، أى على طريق لا اعوجاج فيه

وخلاصة معناه : إن من يمشى فى الضلالة أهدى ، أم من يمشى مستقيماً مهتدياً ؟

# الكلمات اللغوية

## جَلَس

يقال : هو حسن الجِلْسَة ، وهذا جليسه
» : ولا تجالس من لا تجانس
» : وتجالسوا فتأنسوا
» : ورأيتهم مجلساً أى جالسين
» : ورآنى قائما فاستجلسنى
» : وجلس القوم : انجدوا
» · فلان جليس نفسه؛ ان كان من أهل العزلة

## قَعَدَ

يقال : هذه بئر قَعدة : أى طولها طول إنسان قاعد
» : هو حسن القِعدة · وقَعد مثل قِعدة الذئب
» : هو قُعَدَة ضُجعة : للعاجز الذى لايكتسب مايمينس به
» : فلان قعدِى . أى يحب القعود فى بيته
» : وما لفلان امرأة تقُعده
ومن المجاز : قعد عن الأمر : تركه
» : وقعد له : اهتم به
» : وقَعد يشتمنى : أقبل
» : وتقاعد عن الأمر ، وتقعَّد، وما قعد به عن نيل المساعى
» : وما أقعده إلا لؤم عنصره

ومن المجاز : امرأة قاعد : كبيرة قعدت عن الحيض والأزواج

» : ورجلٌ مقعد، وأقعده الهرم

» : ورجل مقعد الأنف : فى منخريه سعة وقصر

» : وتركوا مقاعدهم أى مراكزهم

» : وهو أقعد منى نسباً : أقرب منه الى الأب الأكبر

» : وهذا شيء يقعد به عليك العدو ويقوم

قال عمر بن أبى ربيعة :

« واعلم بأن الخالَ يوم ذكرته    قعد العدوُّ به عليك وقاما »

## مَشى

يقال : مشيت وماشيته ، وهى حسنة المشية والمشى

ورجل مشاء الى المساجد . بشر المشائين

» : مشاء بنميم ، أى يمشى بين الناس بالنميمة مشياً

ومن المجاز : مشى بطنه ، وأمشاه الدواء ، أى حصل له اسهال

مشت المرأة : كثرت أولادها

وناقته ماشية : ولادة ، ومنه الماشية والمواشى على التفاؤل

وان فلانا لذو مشاء . ومال ذو مشاء : ذو نماء

ومشى على فلان ماله : تناتج

وأمشى القوم : كثرت مواشيهم

ومشى الأمر تمشية

قال الشاعر :

« ولست بماش ماحييت لمنكر    من الأمر مايمشى الى مثله مثلى »

وجاء فى قصيدة البردة المشهورة للبوصيرى :

« جاءت لدعوته الأشجار ساجدة    تمشى اليه على ساق بلا قدم »

# الأمثال اللغوية

| | |
|---|---|
| إذا نزا بك الشر فاقعد به<br>إذا قام بك الشر فاقعد<br>إذا قام جناة الشر فاقعد | يضرب لمن يؤمر بالحلم ، وترك التسرع الى الشر |
| لا له فى الأرض مقعد ، ولا فى السماء مصعد | يقال لمن ضاقت عليه الدنيا واشتدت به الكروب |
| اجلس حيث يؤخذ بيدك وتُبر<br>لا حيث يؤخذ برجلك وتُجر | يضرب فى الحث على الخير والجود |
| فلان جليس نفسه | يقال لمن يحب العُزلة |
| يمشى رويداً ويكون أولا | يضرب للرجل يدرك حاجته فى تؤدة ودعة |

# الأمثال العامية

## القعود

انت زى اللى قاعد على ولعه : مثل ( انت مستعجل قوى ) تقوله لمن يظهر منه القلق ، ويريد الذهاب إلى أمر من الأمور

اقعد أعوج واحك عدل : يضرب فى الحث على ضبط الكلام

اقعدى يا ستيت لما يخلالك البيت : يقال فى الحث على الانتظار

ما يقعد على المداود إلا شر البقر : يقال عند ظهور شر الأشرار، بعد ذهاب الأخيار

## المشى

يمشّي الديب ويا الغنم : يقال فى وصف إنسان بأنه شديد الحزم

أعرج ويسابق الخيل : يقال للرجل النشيط السريع فى المشى

امش ومد ، قال داشىْ يهد : يضرب فى الحث على سرعة المشى

زى اللى ماشى على قشر بيض : يقال للرجل البطىء فى المشى

امش وهز اكمامك، اليوم عز أيامك : يقال للشاب المعجب بنفسه

امش وياه على قد عقله : يقال فى معاملة الناس حسب عقولهم

البلد اللى ما يعرفوكش فيها امش وهز كمك فيها : يقال لمن يلتزم الأبهة والترفع عند من لا يعرفه

امش فى جنازة ولا تمش فى جوازة : يقال لمن تسبب فى زواج امرأة لرجل، وعاد عليه من ذلك تعب ولوم

امش يوم ولا تطلع كوم
امش سنة ولا تخطى قنة
: يستعملان فى الحث على التأنى وعدم العجلة فى الأمور

المشى ولا الركوب الوحل : يقال عند ما يقال للإنسان اركب هذه الدابة وهى تكون متعبة

بدال ماتمشى وتهزى كتفك ، رقعى فردة خفك : يقال لمن لا تمشى فى حدودها

إن جريت جرى الوحوش غير رزقك ماتحوش : يقال لمن يجهد نفسه فى السعى على المعاش ظناً منه أنه يستغنى بذلك وهو لا يحصل غير رزقه

فقراء وتمشوا مشى الأمراء : يقال فى اللوم على من يخرج عند حده فيتشبه بما هو أعلى منه

كل حركة فيها بركة ومثله
كل تأخيرة وفيها خيرة
: يقال عند حصول أمر يظن أن يعقبه راحة ويقال عند انتظار الفرج وقت حصول تغيير فى الكون

ماشى ندك، وامش على قدك
ما تاكل عيش إلا اللى يحبك
ما تدخل بيت إلا اللى يستعناك
: تستعمل فى تعليم الأدب وكيفية المعاشرة والسلوك مع الناس بالمحبة والوداد

يمشى على الحيط ويقول يارب سلم : يقال لمن يلقى بنفسه الى الهلاك وفى القرآن : ﴿ وَلاَ تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾

# فى ذكر أحوال وأفعال الانسان

## ١ — أشكال الجلوس والقيام وغيرهما

احتبَى : إذا جلس الرجل على أليتيه، ونصب ساقيه، ودعمهما بثوبه أو يديه قيل: احتبى ( وهى جَلسة العرب )

قعد القُرْفُصاء : إذا جلس ملصقاً فخذيه ببطنه ، وجمع يديه على ركبتيه، قيل: قعد القُرْفُصاء

تَربّع : إذا جمع قدميه فى جلوسه، ووضع إحداهما تحت الأخرى قيل: تَربّع

أقْعَى : إذا ألصق عقبيه بأليتيه، قيل : أقعى

إحتَفَز واقعنفز : إذا استوفز ، وقعد القعفزَى فى جلوسه ، كأنه يريد أن يثور للقيام قيل : احتفز واقعنفز

فَرشَطَ : إذا ألصق أليتيه بالأرض ، وقوس ساقيه، قيل : فرشط

اضطجع : إذا وضع جنبه على الأرض، قيل : اضطجع

استلقى : إذا وضع ظهره على الأرض ، ومدّ رجليه ، قيل : استلقى

انسدَح : إذا استلقى وفرج رجليه، قيل : انسدح

بركع : إذا قام على أربع قيل : بركع

دَبَّح : إذا بسط ظهره ، وطأطأ رأسه ، حتى يكون أشدّ انحطاطاً من أليتيه قيل : دَبَّح

وفى الحديث : ( نهى أن يدبح الرجل فى الصلاة كما يدبح الحمار )

أهطع : إذا مَدّ العنق ، وصوَّب الرأس قيل : أهطع

أقمح : إذا رفع رأسه ، وغض بصره ، قيل : أقمح

## ٢ — ضروب مشى الإنسان وَعَدْوِه

الدَّرَجان : مشية الصبي الصغير
الحَبوُ : زحف الرضيع
الحَجَلان : هو أن يرفع الغلام رجلاً ويمشى على أخرى
الخطران : مشية الشاب باهتزاز ونشاط
الدّليف : مشية الشيخ رويداً رويداً ومقاربته الخطو
الهدَجَان : مشية المثقل ، وكذلك الدَّلحْ والدَّرمان
الرسفان : مشية المقيد
الدَّألان : مشية النشيط
الاختيال والتبختر : مشية الرجل المتكبر ، والمرأة المعجبة بجمالها وكمالها
المُطيطَاء : مشية المتبختر، ومدّه يده ، من قوله تعالى :
﴿ ثُمَّ ذَهَبَ إِلَى أَهْلِهِ يَتَمَطَّى ﴾
الحَيكان : مشية يحرك فيها الماشى أليتيه ومِنكبيه
القَهْقَرى : مشية الرّاجع الى خلف
العشزان : مشية المقطوع الرجل
القزل : مشية الأعرج
التخلج : مشية المجنون فى تمايله يمنةً ويَسرة
الاهطاعْ : مشية المُسرع الخائف ، من قوله تعالى :
﴿ مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُؤُوسِهِمْ ﴾
الهرولة : مشية بين المشى والعَدْوِ
التألاَن : مشية الذى كأنه ينهض برأسه إذا مشى يحركه الى فوق ، مثل الذى يعدو وعليه حمل ينهض به

التهادى : مشية الشيخ الضعيف ، والصبى الصغير ، والمريض والمرأة السمينة
الرَّفل : مشية من يجر ذيوله ويركضها بالرجل
الرمل والرَّملان : كالهرولة ، مشية بسرعة
الترّهول : مشية الذى يمشى كأنه يموج فى مشيه
العدْوُ : الجرى والركض
الوثب والقفز والنط : بمعنى واحد، وهو انضمام القوائم فى الوثب
الطمور : وثب من أعلى الى أسفل
الظفْر : وثب من أسفل الى فوق

# العظام وأنواعها

العظام هى الأجزاء الصلبة الموجودة داخل الجسم ، وتتكون من مادة عضوية ى حيوانية، وهى الهلام ، غروية تشبه (الجلاتين) يقال لها عظمين ؛ ومن مادة ترابية ،هى ( فوسفات الجير ) ( وكربونات الجير ) تعطيها الصلابة

وهاتان المادتان مختلفتان فى العظام بحسب سن الإنسان، فعند الأطفال والأولاد ليافعين تكون المادة العضوية أكثر من الترابية، وعند الشيوخ تكون المادة الترابية كثر من العضوية

وأما فى منتصف العمر ، فتكون المادتان العضوية والترابية متناسبتين

والعظام مغطاة بغشاء صلب ليفى يلتصق بالعظم التصاقاً تاماً يسمى ( السمحاق ) ،وظيفته اندغام العضلات، وحماية العظم، وله فائدة أخرى وهى : أن سطحه الباطنى كوّن عظماً جديداً فى حالة فقدان ماتحته من العظم، لحادث، أو مرض، أى يعوض ا تلف من العظم على أثر تلف أو مرض

وتنقسم العظام تبعاً لشكلها وتركيبها إلى أربعة أقسام :

١ ـ عظام طويلة تتركب من ساق وطرفين ، يمتلىء الساق بالنخاع، كعظام العضد والفخذ

٢ ـ عظام قصيرة مكعبة فى الشكل تقريباً كعظام الرسغ ، والعرقوب

٣ ـ عظام منبسطة مسطحة ورقيقة كلوح الكتف ، وبعض عظام الجمجمة

٤ ـ عظام غير منتظمة بها بروزات فى إتجاهات مختلفة ، كالفقرات، وبعض عظام الوجه

# الحكمة فى صلابة العظام

لما كان البدن محتاجاً إلى قوام ودعامة فى الحركات،ولم يتم ذلك بشيء من الأعضاء الرخوة كاللحم وغيره، اقتضى تدبير البارى سبحانه وتعالى خلق العظام لتكون قواماً للبدن ودعامة له

فمنها ما يكون للبدن كالأساس مثل (فقار الصلب) فانه أساس البدن،والبدن يبنى عليه كما تبنى السفينة على الخشبة التى تنصب عليها

ومنها ما قياسه قياس المجَن ( الصلب ) كعظم اليافوخ، فانه وقاية للمخ

ومنها ما قياسه قياس السلاح الذى يدفع به المؤذى،كالعظام التى تدعى (السناسن) وهى على فقار الظهر

ومنها ما هى لسد الفرج بين المفاصل ، كالعظام السمسمانية التى بين السلاميات

ومنها ماهومتعلق للأجسام المحتاجة إلى علاقة كالعظم اللامى الشبيه باللام لعضل الحنجرة واللسان

ثم ما كان من هـذه العظام للدعامة والوقاية خلق مصمتاً لزيادة الحـاجة إلى صلابته

وما كان لأجل الحركة ، جعـل مجوفاً ، وخلق له تجويف واحد فى الوسط ، ليـكون جرمه خفيفاً ، وفائدة التجويف فى وسطه أن يكون جرمه غير محتاج إلى مواقف الغذاء المتفرقة وجمع غذاؤه فى حشوه وهو المخ فيغذوه فيصير رخواً ويرطبه فلا يتفتت

والحـكمة فى أن كل عضو خلق من عظام لا من عظم واحد لأن الآفات إذا أصابت واحداً منها سلم الآخر ؛ بخلاف ما اذا كان عظماً واحداً فإن الآفة إذا أصابت بعض أطرافها صار الـكل موجعاً ، وأيضاً عنـد الحاجة إلى حركة بعضها لا يفتقر إلى حركة الجميع

# الغضاريف ووظائفها

الغضاريف المعروفة عند العامة ( بالقرقوشة ) أجسام مثبتة قابلة متماسكة بيضاء اللون أو نصف شفافة لعدم تخلل الأوعية الدموية فيها، فهى كالشمع ملساء مرنة بيضاء تميل إلى الزرقة ، وهى أقل من العظام هشاشة ، وأكثر مرونة

وتبدأ عظام الهيكل فى الجنين كغضاريف ، ومن ثم كان عظم الطفل ليناً سهل الإلتواء ، ولو أنه أقل من عظم الكبار قابلية للكسر

وهذه الغضاريف تتحول إلى عظام منذ الولادة ، ويستمر ذلك الى الثانية عشرة من العمر، وربما دام الى الخامسة والعشرين، إلا أن بعضها لا يتحول إلى عظم بل يبقى حتى الكبر

ووظائف الغضاريف هى :

١ ـ المساعدة على تحريك بعض أجزاء الهيكل العظمى ( كالغضاريف الضلعية ) التى تساعد فى حركة التنفس، والوسائد الموجودة بين الفقرات، حيث تساعد فى إنثناء الظهر

٢ ـ تغليف أطراف العظام الطويلة ، فتسهل بذلك حركة المفاصل

٣ ـ تكون بعض الأعضاء المرنة التى يكثر إنثناؤها كلسان المزمار ، وصيوان الأذن ، والحاجز الأنفى ، والجفون أيضاً

٤ ـ تمنع تأثير الصدمات الواقعة على الجسم ،وتمنع احتكاك العظام بعضها ببعض لأن الاحتكاك يكسر اليابس ، ويفسخ الرطب ، فاحتاج الحال إلى شىء متوسط بينهما لا ينفسخ للينه ، ولا ينكسر لرطوبته ، وهو الغضروف فهى لذلك آلات الحركة والاحتكاك

# نصائح دينية

## بعض الآيات التي ورد فيها ذكر العظام

١ – قال الله تعالى :

﴿ لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ وَلَا أُقْسِمُ بِالنفْسِ اللَّوَّامَةِ أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ لَنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ بَلَى قَادِرِينَ عَلَى أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ ﴾

« سورة القيامة »

ان الله أقسم بيوم القيامة ، وبالنفس اللّوامة ( التى تلوم على التقصير فى الخير والوقوع فى الشر )

وقال بعضهم اللوّامة هى التى إذا وقعت فى خطيئة ، أو قاربت الوقوع ، عادت على نفسها باللوم والتبكيت ( أيحسب الانسان أن لن نجمع عظامه ؟ ) بقول تعالى ذكره : أيظن ابن آدم أن لن نقدر على جمع عظامه بعد تفرقها ؟

( بلى قادرين على أن نسوى بنانه ) بلى قادرين على أن نجمع أدق شىء فيه ، وآخر مايتم به خلقه ، ونسويها كما كانت ، وهى بنانه وأطرافه ، فنجعلها شيئاً واحداً كخف البعير ، أو حافر الحمار

فكان لايأخذ ماياً كل إلا بفيه كسائر البهائم ؛ ولكنه فرق أصابع يديه ليأخذ بها طعامه ويتناوله ، ويقبض إذا شاء ، ويبسط ، فحسن خلقه

٢ – قال الله تعالى : ﴿ وَانْظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنْشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْماً ﴾

« سورة البقرة »

المعنى : وانظر الى العظام كيف نركب بعضها على بعض ، ونلبسها لحماً نواريها به كما يوارى جسدَ الإنسان كسوته التى يلبسها ؟

٣ ـ قال الله تعالى :

﴿ قَالُوا أَئِذَا كُنَّا عِظَامًا وَرُفَاتًا أَئِنَّا لَمَبْعُوثُونَ خَلْقًا جَدِيدًا ﴾

( سورة الإسراء )

يقول الله تعالى : (أئذا كنا عظاماً(بالية) ورفاتا) أى قد صرنا تراباً (أئنا لمبعوثون خلقاً جديداً)

أى يقولون : نبعث بعد ذلك خلقاً جديداً ، كما خلقنا أول مرة فى الدنيا، إستنكاراً منهم لذلك ، واستعظاماً وتعجباً من أن يكون ذلك

٤ ـ قال الله تعالى : ﴿ أَوَلَمْ يَرَ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِ الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنْشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ ﴾ « سورة يس »

يقول الله تعالى ذكره .(أولم يرَ الانسان )الذى يقول : من يحيي العظام وهى رميم؟ (أنا خلقناه من نطفة )فسويناه خلقاً سوياً( فاذا هو خصيم )أى ذو خصومة لربه يخاصمه فيما قال له ربه إنى فاعل ، وذلك اخبار الله اياه أنه محيي خلقه بعد مماتهم ،فيقول : من يحيي العظام وهى رميم ؟ انكاراً منه لقدرة الله على إحيائها

وقوله (مبين) أى يبين لمن سمع خصومته أنه مخاصم ربه الذى خلقه

وقوله ( وضرب لنا مثلاً ونسى خلقه ) أى نسى خلقنا إياه كيف خلقناه ، وأنه لم يكن إلا نطفة فجعلناه خلقاً سوياً ناطقاً . أفلم يفكر فى ذلك ؟ليعلم أن من خلقه من نطفة حتى صار بشراً سوياً ناطقاً متصرفاً لايعجز أن يعيد الأموات أحياء ، والعظام الرميم بشراً ، كهيئتهم التى كانوا عليها قبل الفناء

يقول الله تعالى لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : قل لهذا المشرك القائل لك : مَن يحيي العظام وهى رميم : قل له : (يحييها الذى أنشأها أول مرة)الذى ابتدعها أول مرة ولم تكن شيئاً، يقول : (وهو بكل خلق عليم) ، أى بجميع خلقه ، ذو علم ، كيف يميت

وكيف يحيي ، وكيف يبدئ ، وكيف يعيد ، لايخفى عليه شيء من أمر خلقه

٥ – قال الله تعالى : ﴿ أَئِذَا مِتْنَا وَكُنَّا تُرَابًا وَعِظَامًا أَئِنَّا لَمَبْعُوثُونَ أَوَ آبَاؤُنَا الْأَوَّلُونَ قُلْ نَعَمْ وَأَنْتُمْ دَاخِرُونَ ﴾ « سورة الصافات »

يقول الله تعالى ذكره : وقال هؤلاء المشركون بالله من قريش لمحمد صلى الله عليه وسلم : (أئذا متنا وكنا تراباً وعظاماً أئنا لمبعوثون )

يقولون هذا القول ،منكرين بعث الله إياهم بعد بلائهم(أئنا لمبعوثون) أحياء من قبورنا بعد مماتنا ،ومصيرنا تراباً وعظاماًقد ذهب عنها اللحم ( أو آباؤنا الأولون )الذين مضوا من قبلنا فبادوا وهلكوا

يقول الله لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : قل لهؤلاء المشركين: نعم أنتم مبعوثون بعد مصيركم تراباً وعظاماً أحياء كما كنتم قبل مماتكم،( وأنتم داخرون ) أي صاغرون ذليلون

# الألفاظ الكتابية والكلمات اللغوية

## جسم

يقال : رجل جسيم وفيه جسامة . ويقال رجال جسام ، ووجوه وسام
ومن المجاز : أمر جسيم ، وهو من جِسَام الأمور ، وتجسمت الأمور
ويقال : وتجسموا من العشيرة رجلاً فأرسلوه ( أى اختاروا أكبرهم )
ويقال : وتجسم فى عينى كذا ( أى تصور ) وتجسم فلان من الكرم وكأنه كرم قد تجسم

## بدن

يقال : بَدُنَ الرجل فهو بدين وبادن، ورجل مبدان : مبطان سمين، ضخم البطن

## شبح

يقال : لاح لى شبحٌ ( أى شخص ) وهم أشباح بلا أرواح

## شخص

يقال : شخّص الشىء إذا عينه، وشىء مشخص
يقال : الأبصار نحوك شاخصة ، وشخص اليك بصرى
وتقول: سمعت بقدومك ، فقلبى بين جناحى راقص ، وبصرى تحت حَجَاجى شاخص

## عظم

وتقول: هذا أمر لا يتعاظمنى ، أى لا يَعظم فى عينى ، ولا أبالى به

وتقول: ولا تــكترث لما نزل بك ، ولا يتعاظمك

وتقول: ولا يتعاظمنى ما أتيت اليك من النيل

ويقال : فلان متعاظم ( أى ذو عظمة ) وفلان عظيم ، وهو من عظماء الرجال ، وأخذ عُظمه ومعظمه ، وهو من معاظم الشؤون ، وإن هذا لشىء عظيم وهومن عظائم الأمور ، وان لفلان مَعاظم واجبة المراعاة ، وهى الحُرَم ، والحقوق المستعظمة ، ونزل به مصيبة عظمى وعظيمة ، ودعوى عظيمة من العظائم

وسمعت خبراً فأعظمته ، واستعظمته ( والعظمة لله )

واستعظمت الأمر : ( أنــكرته ) كلمه كلاما فى العظم ، وما يُعظمنى أن أفعل كذا ، أى ما يهولنى

ويقال : استعظم ، استكبر

وقال أحد الشعراء :

« لا تنظرنــَّ إلى الأمور الفاخرة    واذكر عظامك حين تمسى ناخرة »

« وإذا رأيت زخارف الدنيــا فقل    لبيك إن العيش عيش الآخرة »

# الأمثال اللغوية

## العظم

انه لعظمة ختنة : أى رجل شديد المراس صعب المعاملة

بلغ السكين العظم : أى جاوز الأمر الحد

من جعل نفسه عظماً أكلته الــكلاب : يضرب للرجل الذليل الحقير

يجد العظم فى الــكرش : يضرب للرجل السيىء الحظ

| | |
|---|---|
| هو ألزم لك من شعرات قَصّك | : أى لا يفارقك ولا تستطيع أن تلقيه عنك يضرب لمن أنكر حقاً من الحقوق يلزمه |
| يجعل العظم أداماً | : يضرب لمن يفسد ماله فى لا شىء |
| يحيي العظام وهى رميم | : هى من الآيات القرآنية الجارية مجرى الأمثال وتقال عند ما يشفى مريض قد أشرف على الهلاك |

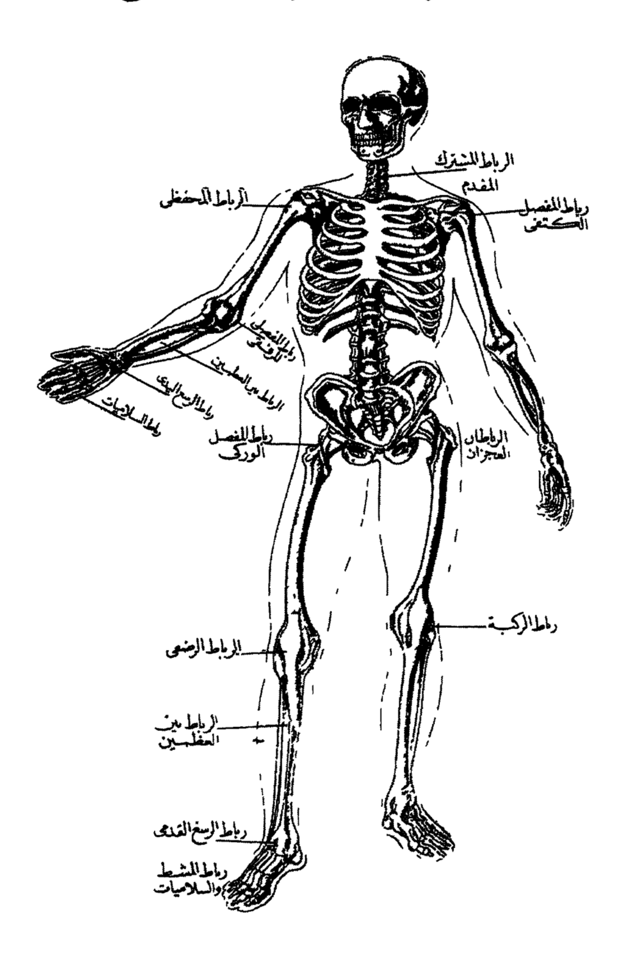
# الأمثال العامية

## العظم

| | |
|---|---|
| الفقير يلاقى العظم فى الكرشة | : يقال فيمن مال عليه الزمان حتى يرى منه العجب العجاب<br>وقالت العرب : غص بريقه<br>وفى القرآن : ﴿ إِنْ هَذَا لَشَيْءٌ عُجَابٌ ﴾ |
| الهى الكلب بعطمة | : يقال فى الحث على مدارات الأشرار |
| عضمة فى قفة | : يقال عند وصف شىء بأنه مليح أو قبيح |
| عضمه يصح للسخونة | : يقال عند وصف إنسان أو حيوان بأنه قوى البنية جداً |
| وصل السكين للعضم | : يقال عند وصول الشىء إلى غايته<br>وقالت العرب : بلغ السيل الزبى ، وتجاوز الحزام الطبيين ، وبلغت الروح الحلقوم |

(١) القص عظام الصدر [illegible]

# الجهاز المفصلي



# ٢ - الجهاز المفصلي

يشتمل الجهاز المفصلي على المفاصل ، والأربطة، أو الرباطات

## المفاصل

تتصل العظام بعضها ببعض بواسطة المفاصل ؛ فالمفاصل هي ملتقى أطراف العظام وهي المسهلة لحركة أجزاء الجسم ، بانزلاق أطراف العظام بعضها على بعض وقت الحركة وتنقسم إلى ثلاثة أقسام :

١ ـ المفاصل الثابتة أي غير المتحركة ، مثل المفاصل التي بين عظام الجمجمة وبين الأسنان والفك، وتتصل العظام في هذا النوع اتصالاً متيناً ، ويكون بينهما طبقة رقيقة من غشاء ليفي ، أو غشاء غضروفي ، كما يشاهد بين جسمي العظمين الوتدي والمؤخري

٢ ـ المفاصل القليلة الحركة مثل المفاصل التي بين أجسام الفقرات والوسائد الغضروفية الموجودة بينها

٣ ـ المفاصل ذات الحركة التامة وهي أكبر مفاصل الجسم ، وفيها يغطي كل عظم من العظمين طبقة غضروفية مغطاة بغشاء زلالي على شكل كيس يسمى ( المحفظة الزلالية ) وفيها سائل لزج لصون المادة الزلالية وذلك لتسهيل حركة المفصل ، وتحيط بها الأربطة ، وهذه المفاصل أربعة أنواع وهي :

١ ـ المفصل الحقي أو مفصل الكرة والحفرة، وذلك بأن تكون نهاية أحد العظمين كرة متحركة في حفرة عظمية ينتهي بها العظم الآخر ، وقد تكون الحركة في كل الجهات ومدى الحركة يتوقف على مقدار غور الحفرة فان كان عميقا قلت الحركة ، وخير مثال لهذا النوع مفصل المنكب ، ومفصل الفخذ

٢ ـ المفصل الرزى وهو مفصل يتحرك من جهة واحدة ، وهذا أشبه شيء بمفصل البـاب ، وفى هذا النوع تكون الحركة فى سطح عمودى على العظم المتحرك ومثاله مفصل المرفق

٣ ـ المفصل المنزلق وهو مفصل يتحرك من جهتين متقابلتين ،وذلك كالمفصل الذى يربط عظم المشط بعظام الرسغ

٤ ـ المفصل المدارى وهو مفصل المحور ،وذلك كالفقرتين الأولبين من فقرات العنق فانه يسبب حركة الرأس فى جهات عديدة

وأهم مفاصل الجسم هى :

١ ـ مفصل الكتف : هو مفصل داخلى من نوع الكرة والحفرة بين العضد ولوح الكتف

٢ ـ مفصل المرفق : بين الساعد والعضد ،ويقال له : المفصل الرّزى

٣ ـ مفصل الردف : هو مفصل داخلى على شكل حدوة الحصان ويقال له ( المفصل الوركى) وهو مكون من اتصال رأس الفخذ بالحق الحرقفى

٤ ـ مفصل الركبة : هو أكبر مفصل فى الجسم وهو مفصل رزى

٥ ـ مفصل الكعب : بين الساق والقدم ويقال له المفصل العرقوبى

٦ ـ مفصل الحوض : وهو من النوع الثانى ذات الحركة القليلة

وعند الحركة العنيفة التى تجذب الرباط والمفصل ينشأ الملخ

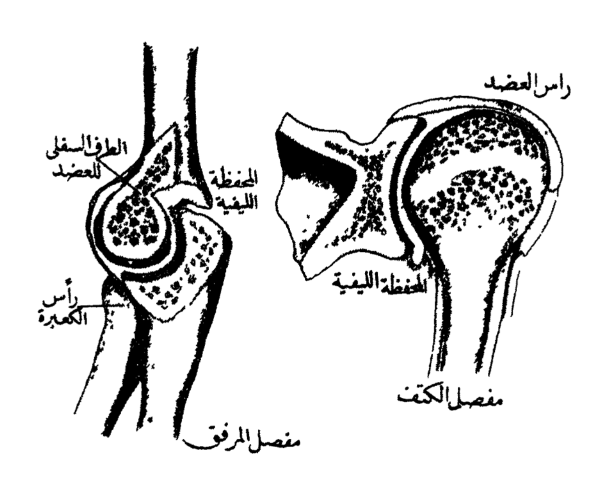
وعند الحركة الشديدة التى تنقل عظم المفصل يتحول الملخ إلى الخلع

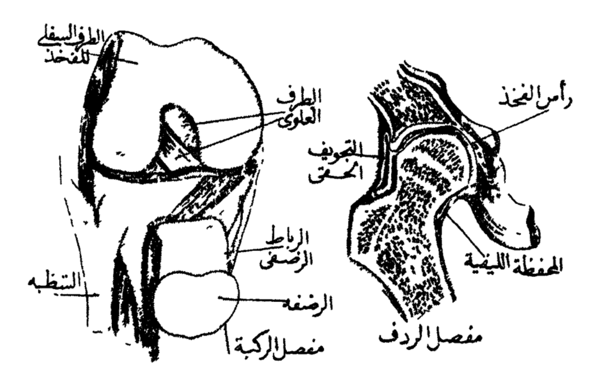
وعند صدم العظم بصدمة عنيفة يحصل الكسر

## الأربطة

الأربطة مادة مرنة أقل صلابة من الغضاريف ،ووظيفتها ربط العظام بعضها ببعض وشدها ، وهى موضوعة بقرب المفاصل ، ومرتبطة بالعظام وتحمى المفاصل من الخلع وتقيها شر الصدمات الطارئة

# انواع المفاصل



# الكلمات اللغوية

## فَصَلَ

يقال : الفاصل بين الحق والباطل ( أى القاطع ) وحكماء فياصل يحزون فى الحكم المفاصل

» : هذا الأمر فيصل ، أى قاطع للخصومات

» : حتى ينتهى الفصل فى هذه القضية ، وقد فصل فيها بكذا

» : هذا هو القول الفصل ، أى القاطع فى الموضوع

وفى القرآن الكريم : ﴿إِنَّهُ لَقَوْلٌ فَصْلٌ وَمَا هُوَ بِالْهَزْلِ﴾

» : هو أصفى من ماء المفاصل ، وهو الماء الذى يقطر من بين العظمين إذا فصلا

» : رب كلام بالمِفصل ، أشد من كلام بالمفصل ، وهو القاطع

» : فلان من فصيلة أصيلة . وفصل العسكر من البلد فُصولا . والمدرسة مقسمة إلى فصول ، والسنة مقسمة إلى أربعة فصول . وقد فَصَلَ منى اليك غير كتاب . وفصل الشاة تفصيلاً : قطعها عضواً عضواً . وفصل لى هذا الثوب . وفلان قرأ المفصّل وهى ما يلى المثانى فى قصار السُّور

# ٣ – الجهاز العضلى أو الهيكل العضلى

يشتمل هذا الجهاز على العضلات ، والأوتار ، والصفائق ، والصفائح ، والأكياس الزلالية ، واليك بيانها :

## ١ — العضلات

العضلات هى كتل اللحم ، التى توجد تحت الجلد ، والتى تكسو العظام ، وهى المحركة لجميع الجسم

وتتركب العضلات من ألياف حمراء رفيعة ، خاصيتها الانقباض والانبساط لتحريك أعضاء الجسم ،فتؤدى الأعمال المطلوبة منها . وهى على شكل المغزل غالباً ومثبتة من طرفيها فى عظمين مختلفين بالأوتار والأربطة، ووظيفتها التطويل والتقصير بحسب الإرادة ، وتجذب فى حركاتها أحد العظمين المرتبطين بها، وقد تكون الحركة فى عضو لاعظام فيه، كالجفون والشفاه

فاذا فتح الفم ، أو أقفلت العين ، أو امتـدت الذراع ، أو انقبض الساعد ، فالعضلات هى التى تعمل، وتحدث تلك الحركات المختلفة

وهى بالنسبة لتركيبها ووظيفتها . تنقسم الى ثلاثة أقسام وهى :

١ — **العضلات الإرادية:** التى تنقبض وتنبسط بارادة الإنسان وللعضل الإرادى وسط منتفخ، هو بطن العضل، وطرفان متصلان فى العـادة بالهيكل العضلى بواسطة أحبال متينة هى الأوتار

وتوجد هذه العضلات فى الأطراف، ويتركب العضل الإرادى من مجموعة كتل طولية هى الخيوط ، ويتركب الخيط من ألياف دقيقة

٢ — **العضلات غير الإرادية:** التى تنقبض وتنبسط بغير إرادة الإنسان وليس

له عليها سلطان ، وهذه العضلات منبسطة ، ولا تتصل بأجزاء الهيكل ، وتوجد فى جدر القناة الهضمية ، والأوعية الدموية ، والمثانة

٣ — **العضلات القلبية** : وهى عضلات غير إرادية فى الوظيفة ؛ لكنها تشبه العضلات الإرادية فى شكلها ، وتوجد فى القلب فقط ، وبسبب انقباضها وانبساطها تكون حركة القلب المستمرة

## عضلات الجسم الهامة

تتحرك أجزاء الجسم بواسطة العضلات الإرادية بتأثير الإرادة، وهى مرتبة فى العادة بشكل مزدوج ، يعمل كل فرد من الزوج عكس عمل الآخر

وأهم هذه العضلات مايأتى :

١ — العضلة ذات الرأسين : موضوعة أمام العضد ، وهى قابضة ، حيث تسبب انثناء الساعد على الذراع

٢ — العضلة ذات الثلاثة الرءوس : موضوعة خلف العضد ، وهى باسطة ، لأنها تسبب انبساط الساعد بعد إنثنائه

٣ — العضلة الدالية : موضوعة حوالى مفصل الكتف ، وعند انقباضها ترفع العضد وتبعده عن الجذع

٤ — العضلة العظمية الصدرية : تمتد على الصدر بجانب الثدى ، وعند انقباضها تشد الذراع نحو الجذع

٥ — العضلة القصبية الترقوية الحلمية : موضوعة على جانب العنق من الأمام ويسبب انقباضها دوران الوجه الى الجهة المعاكسة

٦ — العضلات العاصرة : هى عضلات مستديرة ، تحيط ببعض فتحات الجسم وتسبب افتتاحها واقفالها عند اللزوم ، كالعضلات العاصرة المحيطة بالفم ، والاست والعين ، وعنق المثانة

٧ ـ الحجاب الحاجز: عضلة منبسطة رقيقة، تتصل بجدار الجسم الداخلى، ويخترقها المرىء، والأوعية الدموية الكبيرة المتجهة الى الفراغ البطنى . والحجاب الحاجز عامل مهم فى عملية التنفس

## العضلات الظاهرة

هى التى يمكن مشاهدتها ولمسها فى الأجسام النحيفة، وفى أجسام لاعبى الألعاب الرياضية، حيث تبرز العضلات السطحية فى الجسم ، ويمكن تحديدها . وهى تساعد الطبيب فى معرفة مواضع الأعضاء الغائرة ، ولذلك فان لها أهمية عظمى ، وأشهر هذه العضلات هى :

١ ـ عضلات الطرف العلوى : ومنها العضلة الدالية ، والعضلة ذات الرأسين ، والعضلة ذات الثلاثة الرءوس

٢ ـ عضلات الطرف السفلى : ومنها العضلة ذات الأربع الرءوس، وعضلة سمانة الساق ، وعضلات الرجل

٣ ـ عضلات الرأس والعنق : ومنها العضلة القصية الترقوية الحلمية

٤ ـ عضلات الصدر والبطن : ومنها العضلة الصدرية العظمى ، والعضلة المستقيمة البطنية

٥ ـ عضلة الحجاب الحاجز المار ذكرها

## ٢ ـ الأوتار

هى أجزاء ليفية من العضلات ، مثبتة غير مرنة، لونها أبيض صدفى ، وظيفتها ربط العضلات بالعظام، وتحريك العظام عند انقباض العضلات . وهى إما مفتولة أو مسطحة ومتينة جداً مثل أوتار الأصابع . وتتكون من الأوتار العريضة الأغشية العريضة التى تلتف بها العضلات

# أنواع العضلات



## ٣ ـ الصُّفق

الصفق هى أيضاً أجزاء ليفية من العضلات على شكل صفائح رفيعة متينة مثل صفاق العضلة الظاهرة البطنية المنحرفة

## ٤ ـ الصفائح

الصفائح هى طبقات كبيرة من غشاء ليفى ، موضوعة تحت الجلد ، تغطى الجسم كله ، وتنقسم الى نوعين :

١ ـ الصفيحة السطحية : موضوعة تحت الجلد مباشرة ، وفيها كثيرمن الدهن

٢ ـ الصفيحة العميقة : موضوعة تحت السطحية ، وهى رفيعة ومتينة ، وخالية من الدهن ، وتغطى العضلات

## ٥ ـ الأكياس الزلالية

توجد الأكياس الزلالية فى الصفيحة السطحية بين الجلد والعظام السطحية مثل الكيس الموجود بين الجلد والرضفة ، والكيس الموجود على الحدبة الوركية

والكيس الزلالى يفرز سائلاً مخاطياً خيطياً ، وظيفته إبقاء ملاسة الأسطحة المفصلية ، وسهولة انزلاقها

# الكلمات اللغوية

## لحم

معه لحُمان كثير ،ولِحام ، ولحَمتُ العظم : أخذت ما عليه من اللحم وعَرقته
ولَحمت الرجل وألحمته : أطعمته اللّحم . ورجلٌ لحيم ، لاحم ، مُلحِم ، سمين ذو لحم ، أكول له ، مُطعِمه

ومن المجاز : بينهم لحُمة نسب . رجل لحيم : قتيل . وقد لحُمَ ، أى قطع لحمه
ولهم مَلحمة وملاحم . وألحم نفسه الموت : جعلها لحُمة له
وألحمه القتال : إذا لم يجد منه مخلصاً . والتحم الجيشان : تقاتلا
واستلحمه الخطب : نشب فيه . واستلحم الطريق :ركبه ولزمه
وألحم الرجل : إذا صار ذا لحمة . وتلاحمت الشّجة : تلاءم لحَمها
ولاَحم الصدعَ : لأمه ، ولحم الصائغ الذهب والفضة باللّحامَ يلحمه فالتحم
وألَحم بينهم شراً . وأَلحم الحرب فالتحمت
وفلان مُلحم بالقوم : مُلصق

## عَضَلَ

يقال : به داء عُضال ،وقد أعيا الأطباء ،وأعضلهم
» : أعضل الأمر ! اشتد . ونزلت بهم المعضلات
» : فلان يعرف فى معضلات الأمور
» : ما لداء المعضِل إلاّ متكبر لا يُفضل
» : فلان عُضلة : من العُضل ،أى داهية من الدواهى
» : عضّلت على فلان ،أى ضيقت عليه أمره ،وحُلتْ بينه وبين ما يريد
وفى القرآن الكريم : ﴿ وَلاَ تَعْضُلوهُنَّ ﴾ أى لا تضيقوا عليهن
» : ليس من عَدل القيم عَضلُ الآيم

# قواعد صحية

## الرياضة البدنية

« عن كتاب صحة الأبدان »

لاتقوم حياة الإنسان ، ولاتعرف إلاّ بالحركة؛ لأن لكل عضومن أعضائه عملاً والعمل مفتقر إلى الحركة ، ولذا جعلها الله عامة فى الأكوان ، وعلق عليها بقاء الحياة وبها أرزاق الحيوانات، قال الله تعالى: ﴿ فَامْشُوا فِى مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ﴾ وجعل فى ارتباط الصحة بهافوائد عامة ، ومنافع جمة ، فهى نعمة جليلة ، وحكمة بالغة جميلة

والحركة فى علم الصحة هى : الرياضة البدنية ، التى عرفهاشيخ الأطباء ( ابن سينا ) بأنها عبارة عن حركة إرادية ، يضطر فيها الإنسان إلى التنفس القوى المتواتر

فلذا كانت أمراً مهماً فى حفظ الصحة ، وبرء المرض ، فقد ثبت أن المداواة بالرياضة الصحية أعظم سبب لزيادة قوة المريض ، وانتظام حركته ، لأن البدن يكتسب حالة أصلح لسهولة التنقية ، وجودة التغذية ، إذ الحركة البدنية معدة لتقوية التنفس وموازنته

ولا يخفى أن التنفس فى الإنسان هو الميزان الذى به تنتظم أعمال أعضاء الجسم وأجهزته ، ويحفظ تركيب الدم ويجدد قوته

ومما هو مقرر فى علم الصحة ، وثابت بالتجربة ، والبراهين القوية ، أن الرياضة البدنية موجبة لانتظام سير الدورة الدموية ، وتقويتها ، وبذلك تتخلص الأعضاء الباطنية، ومراكز الأعصاب، من كثرة الدم، والاحتقانات المختلفة، التى ربما أبطأت بالأعضاء عن قيامها بأعمالها ، أو أوقفتها عن تأدية وظائفها

ومن أجل الفوائد الناتجة من استعمال الرياضة البدنية ، تحليل الفضلات النجسة

الموجودة بالجسم ، وإذابتها وإخراجها من منافذها ومجاريها ، إذ بقاؤها فيه ، وتغلبها على النافع ، موجب لاضطرابه وحرمانه من صحته ، ووقوعه في الضعف والكسل المؤديين إلى الخمول ،وعدم الحركة المفضي إلىعدم القدرة عليهافي المستقبل ، فتستولى عليه الأمراض الجسميةوالعقلية ، التي تكدر صفو معيشته ، وتحول بينه وبين التمتع بلذة الحياة

فالرياضة البدنية ، تكسب البدن صحةً ونشاطاً ، والعقل قوةً وذكاءً ، والروح خفةً وصفاءً ، والنفس نزهةً وانشراحاً ، لأنها تعين الأعضاء على القيام بأعمالها فلا تخور قواها

وبذلك يُنال دوام الصحة ،وتبعث فيها القدرة على تحمل التأثيرات الجوية وتكسب النفس سلطاناً على الجسم ، فتجعل فيه ميلاً إلى العمل ،وترك الكسل وارتياحاً الى الأعمال الشاقة ،

والحركة في متناول الناس جميعاً،حتىالفقراء، فلا عذرإذن لمن يأخذ قسطه منها

والرياضة البدنية ضرورية للإنسان في جميعأدوار حياته،ولا سيما في دور الطفولة إذ الأعضاء مفتقرة الى النمو ، ومن ثم ترى صغار الأطفال لايكفون عن الحركة واللعب منذ يدرجون على الأرض ، وليس في اللعب مايضرهم إذا كان معتدلاً

ولذا كانفرضاً حضهم عليه ، فقد ثبتطبياً وصحياً أن الركض والوثب والضحك والصياح من خير الوسائل لنمو الأجسام . وكلما تنوعت وسائل الرياضة زادت الفائدة ، وحسنت العافية

وسنتكلم على أنواع الرياضة علىالعموم ،وأنواعها على الخصوص ،بالنسبة للأولاد والشبان ، والشيوخ ، والضعفاء

# فوائد الرياضة البدنية

للرياضة البدنية فوائد كثيرة : جسمية ، وخلقية ، وعقلية

## الفوائد الجسمية :

١ ـ تزيد سرعة دورة الدم، فيزيد مقدار ما يصل إلى الأنسجة من الغذاء والأكسجين
٢ ـ تساعد على إفراز المواد التالفة ، التي يعتبر وجودها في الجسم ضاراً به
٣ ـ تزيد في كمية الحرارة الحيوانية ، وخاصة في فصل الشتاء
٤ ـ تزيد سرعة التنفس ، فيكثر الهواء والتنفس ، فيصفو الدم ، وينقى ، ولذلك يكون لون الوجه بعدها ناضراً
٥ ـ تساعد على الهضم، فتزداد شهوة الطعام وتقوى
٦ ـ توسع الصدر وتحول دون أمراض الرئتين
٧ ـ تقوى العضلات ، وتزيد في حجمها ، واستعدادها للعمل ، وقابليتها له
٨ ـ تقوى الأعصاب ، لما بين المجموعين العصبي والعضلي من الارتباط المتين ؛ كما أن لإصلاح الدورة الدموية تأثيراً كبيراً مفيداً في الأعصاب
٩ ـ بها تسرع دقات القلب ، فتقوى عضلاته ( اللهم الا إذا كان القلب ضعيفاً ولم يتعود العمل، فان كثرة التمرينات تضره، وقد يكون من الصعب علاجه )
١٠ ـ بها ينمو الجسم طولاً وعرضاً وعمقاً

## الفوائد الخلقية :

تغرس الرياضة البدنية في نفوس النشء كثيراً من العادات الحميدة ، كاحترام السلطة ، والطاعة ، والمناقشة الصادقة ، والتغلب على العقبات ، وضبط النفس عند

النصر ، والصبر عند الهزيمة ، والاعتراف بغلبة الغير ، والمثابرة ، والتعاون ، وقوة العزيمةوالإرادة

فضلا عن أنهــا تبعث على الهمة ، وتولد فى الطفل جميع الصفات الضرورية لإعداده لمواقف الرجال

**الفوائد العقلية :**

١ ـ تقوى العقل ، وذلك لما بين الجسم والعقل من الارتباط المتين ؛ فمتىقوى الجسم، قوى المخ والجهاز العصبى تبعاً له ، فقام بعمله خــير قيام « والعقل الحــكيم فى الجسم السليم » كما قرر الأطباء والحــكماء

٢ ـ ترهف القوى العقلية ، وتــكوّن عادة سرعة الانتباه ، وتربى الحــكم السديد وغير ذلك . « تدبير الصحة المدرسى »

## أقوال مأثورة فى ضرورة الرياضة واللعب

١ ـ ان لبدنك عليك حقا

٢ ـ أريحوا قلوبكم من الجد ،فان القلوب إذا ملت عميت،وإذا عميت لم تفقه شيئاً « على بن أبى طالب »

٣ ـ حق الولد على الوالد ، أن يعلمه الــكتابة ، والسباحة ، والرمى

٤ ـ ينبغى أن يأذن له ( للصبى ) بعد الانصراف من الــكتاب ، أن يلعب لعباً جميلاً يستريح اليه من تعب المــكتب، بحيث لا يتعب فى اللعب ،فان منع الصبى من اللعب وإرهاقه إلى التعلم دائما يميت قلبه ، ويبطل ذكاءه ، وينغص عليــه العيش حتى يطلب الحيلة فى الخلاص منه رأساً « رياضة الصبيان للامام الغزالى »

## أنواع الرياضة البدنية

للرياضة البدنية أنواع كثيرة :منها ما يرجى منه الــكسب ، كالنجارة والحرث

وزراعة البساتين ، وقطع الأشجار ، والحفر، وغير ذلك ؛ ومنها ما يقصدمنه التريض والتسلية والصحة وهي :

المشي : أفضل التمرينات الرياضية،فأحسنها وأكثرها إستعمالاً ، وبه يتحرك كثير من العضلات ،زيادة عن عضلات الساقين . ويمتاز عن غيره من أنواع الرياضة ، بالتمتع بالمناظر الجميلة التي لا يمكن الوصول إليها بغيره من ضروب الانتقال ؛ غير أن المشي البطيء، ولو مسافة طويلة ، لا يجدي نفعاً ، مثل المشي السريع ، مع تحريك الذراعين للمستطيع ،فانه مفيد لجميع أجزاء الجسم ،وبخاصة الساقين ،وأعضاء التنفس والهضم ويكون قبل الطعام جالباً لشهية الأكل ،كما يكون بعد كثرة الجلوس منشطاً للجسم ومساعداً على إتمام الهضم

الحجل : هو المشي على رجل واحدة، أو على الرجلين بالتبادل، مرة على حط كل رجل مع رفع الذراعين

الركض بمعنى العَدْوُ : كالجري، والمسابقة والمبارزة،فانه من أنفع أنواع الرياضة لتقوية الجسم ، وبخاصة الساقين عظماً ولحماً، وتخليصه من داءالسمن، والأدواء المزمنة الكامنة فيه، التي يتعذر شفاؤها باستعمال أجود الأدوية ،إذ أنه يحرك جميع الأجزاء القائمة بلوازم الحياة ، ويطهرها من الفضلات ،ويخلصها من الاحتقانات ، ويقويها على أداء وظائفها

الوثب أو القفز : يحرك الجسم حركة شديدة ،ويقوي العضلات ، ويخفف التعب ومن أراده فليدس على أطراف قدميه ، لا على عقبيه ، وإلا حصل له ضرر كبير . وكثيراً مايحصل عنه أمراض دماغية ، أو نخاعية ،ناجمة عن الاهتزاز الحاصل من عدم معرفة الدوس

اللعب بالكرة : سواء أكان بالقدم ،أم بالرمي بها، أم بتلقفها ،هو من أنفع أنواع الرياضة البدنية

لعب الصولجان ( المشهور من قديم الزمان ) والشيش ، ولعب الكرة بالمضرب .

من أهم أنواع الرياضة البدنية

الألعاب البهلوانية : تعطى الأربطة العظمية قوة عظيمة ، والأعصاب والعضلات قوة حيوية ، والجسم خفةً ، وسرعة حركة غريبة

الجباز والألعاب المدرسية ، والتمرينات العسكرية والمسابقات : تكسب الجسم صحةً وتعلم الإنسان النظام ، وتغرس فى نفسه الميل للعمل بنظام خاص ، وتعوده الاجتماع والأنس بالغير ، وتبث فيه روح الألفة والتعاون

ركوب الخيل ، والمسابقة بها ، والرمى بالمزاريق ، ونحوها : من أحسن أنواع الرياضة البدنية ، والفروسية ، وهى مقوية للهضم ، والمجموع العضلى ، والعصبى ، فيقوى جسم الإنسان ، خصوصاً الساعد والصدر ، ويتمرن على تقدير الابعاد والمسافات ، بمجرد النظر ، وعلى إصابة الهدف ، ومرمى الفكر ، وإصالة الرأى

وبالجملة فان الراكب يستعمل فى آن واحد جسمه وفكره ، وفضلاً عن ذلك فانه يكتسب عزة النفس ، وعفة الشجعان، وهمة الأبطال ، وصفات الكرام من الرجال . خصوصاً إذا كان ذلك مصحوباً بأناشيد حماسية موضوعها حب الوطن ، والشجاعة والفخار ، وشرف النفس ، وعلو الهمة ، فان ذلك ينعش الخاطر ، ويبعث فى النفس الحماس وشدة البأس

ركوب العربات والسيارات والأرجوحة وركوب السفن فى البحر : كل هذه الرياضيات كثيرة الفائدة، لأنها تنفع الضعفاء ، والناقهين، بتقويتها الجسم على العموم ، والأخيرة منها تفيد المصابين بالروماتيزم كثيراً ، والأمراض المزمنة ، وذلك بسبب الحركة غير الإرادية ، واستنشاق الهواء النقى ، والتفرج على البلدان المختلفة، وتغيير المناخ والأقاليم ، وتغيير الطعام والشراب ، وغير ذلك

ركوب الدرّاجات : يفيد الإنسان التمتع باستنشاق الهواء الطلق ، بالسير فى

الجهات الخلوية ، والطرق الزراعية ، وإنما يلزم الاحتراس من إجهاد الجسم به ، فقد يصيب القلب ويضعفه . ويجب اجتناب الصعود على الجبل بالدرّاجات . وللدراجات ضرر آخر ، وهو الضغط على الأجزاء المرتخية من الجسم

رفع الأثقال وحملها ، والصعود بها على المدارج ، والسلالم والأكمات ، والجبال والهضبات ، من أنفع أنواع الرياضة البدنية ، لتقوية العظام والعضلات والأوتار والأعصاب

السباحة : تقوى البنية ، وفى أثنائها تتحرك أغلب عضلات الجسم ، وتزيده نظافة وتعلم الأطفال الشجاعة ، والاعتماد على النفس ، وإغاثة الغرقى

ولذا يجب أن يتعلمها كل إنسان ، لكثرة منافعها الصحية . وشدة ضرورتها للتقوية إذ كم من مرة يقع الإنسان فى خطر الأنهار والبحار ، ولا ينجيه منها إلا معرفته بفن السباحة

ولكن لا يجوز أن تطول مدة السباحة ، ولا أن تكون فى أوقات البرد ، وهى تكون أكثر نفعاً إذا وثب السباح حالاً إلى داخل الماء ، وكان جسمه دافئاً ، وهى تضر أصحاب الأمراض المزمنة ، وتهزل بعض الأبدان

التجذيف : من أنفع طرق الرياضة ، وهو يقوى الذراعين والصدر والظهر ، ولو أنه صعب فى مبدأ الأمر ، والذين يعرفون السباحة يرتاحون إلى التجذيف

الصيد : هو من أنفع الوسائل لرياضة الجسم ؛ لأن الصياد ينتقل من مكان إلى آخر راكضاً أحياناً ، وماشياً تارة أخرى ، وقافزاً غالباً . وبذلك يتعلم الثبات ، وتحمل المشقات والأتعاب ، والصبر على البرد والحر ، والمطر والثلج ، والجوع والعطش ، وغير ذلك . وفى هذه الرياضة تقوية للبصر والسمع ، لا سيما إذا كان الصياد على جبال عالية ، على أنه لا يخلو الحال من مضار كثيرة ، إذا حصل الصيد فى الأراضى الرطبة ، أو قريباً من الآجام والمستنقعات ، أو إذا أنهك الجسم كثرة التعب ؛ أما صيد السمك فلا يفيد إلا لأصحاب الأمراض الصدرية ، وذوى المزاج الخنازيرى وذلك باستنشاق هواء البحر النقى

الصلاة : فريضة دينية ، ورياضة بدنية ، تكسب الجسم صحةً ونشاطاً ، وهمة بحركات القيام ، والركوع ، والسجود ، للرب المعبود

# رياضة الأطفال والشبان

إن التمرينات البدنية ، المبنية على أساس متين ، تفيد الأطفال ، بشرط عدم المبالغة في استعمالها ، فليس الغرض من تربيتهم الجسمية أن تنمى عضلاتهم إلى حد تصل فيه الى مرتبة الكمال ؛ ولكن الغرض هو تمرين كل عضلة على تأدية وظيفتها الخاصة بها أداءً تاماً ، بطرق سهلة محبوبة للأطفال ، ولهذا لم يكن استعمال الآلات المستعملة في تقوية العضلات ضرورياً لصغار الأطفال ، وإن كان مفيداً للشبان والرجال ؛ لأنه ينمى عضلاتهم ، ويكسبها قوةً وصلابةً ، بشرط أن يتبعوا طريقة منتظمة في التمرين

ويرى بعض الأطباء أن الأطفال الذين تقل سنهم عن عشر سنين ، يجب أن يكون تمرينهم مقصوراً على حركاتهم الغريزية ، وألعابهم الحرة غير المنظمة . فلا يصح أن تتمرن عضلاتهم بالحركات العسكرية الشاقة ، والألعاب المنظمة ، وهي التي لها قواعد يسير عليها اللاعبون ، كالمشي والعَدْوِ ، والوثب ، والسباحة ، والتجذيف ، وغيرها؛ وذلك لأن الحركات في الألعاب المنظمة مملة ، وغير متنوعة تنوع الألعاب الطبيعية فهي مدعاة إلى سرعة الإجهاد والتعب « تدبير الصحة المدرسي »

## رياضة الشيوخ والضعفاء

أنواع رياضة الشيوخ كثيرة : أهمها المشي ، وركوب الخيل ، وتسييرها ببطء ، وركوب العربات ، والسيارات ، ولا يجوز أن تكون رياضتهم عند خلو المعدة من الطعام، ولا بعده ، إلا إذا كان قليلاً ، لأنها قد تحدث تعباً وهبوطاً في جميع القوى ، فلا يجوز لهم الرياضة في الصباح قبل الإفطار ، بعكس الأقوياء ، وإذا كان غذاء الظهر خفيفاً فلا بأس بالرياضة بعده ، أما إذا كان ثقيلاً فلا تحسن الرياضة إلا بعد مضي ساعتين على الأقل « التدبير العام في الصحة والمرض »

## الرياضة حسب الأمزجة

تكون الرياضة حسب مزاج صاحبها : فصاحب المزاج الصفراوى الذى تغلب فيه وظيفة الكبد ،تفيده الرياضة المعتدلة ، كالمشى، والركوب ،والتنزه ،والسكنى فى البرية والخلوات

أما أصحاب المزاج العصبى ، فيفيدهم جميع أنواع الرياضة البدنية

وأصحاب المزاج الدموى ، يفيدهم الرياضة الخفيفة ، كالمشى المعتدل ، ويضرهم الركض وكل ما يهيج الدورة الدموية

وأصحاب المزاج اللمفاوى ،والخنازيرى، وضعفاء البنية، يناسبهم الرياضة المتعبة المعرقة للجسم

## الرياضة حسب الفصول

للفصول دخل كبير فى الرياضة : ففى زمن الشتاء تحسن الرياضة لتنشيط دورة الدم،ولتدفئة الجسم، أمافى زمن الصيف فالا كثار من الرياضة يورث التعب وانحطاط القوى

وبالجملة فالرياضة المعتدلة، المحمودة العاقبة هى التى يعود منها على الجسم الصحة والعافية

# قواعد صحية في الرياضة والتمرينات البدنية

١ ـ أفضل الرياضة ماكان فى الهواء الطّلق ، والهواء الطلق متوفر لسكان الريف والقرى ؛ ولـكنه ليس كذلك لسكان المدن ، فيجب إذاً التريض فيه بالذهاب الى الخلوات والمزارع ، والبساتين، ولو مرة فى الأسبوع على الأقل ، فمن الضرورى لحفظ صحة الجسم والعقل ، التروض فى الهواء الطلق ، فاذا تروّض الإنسان فى الحقول والحدائق ، تمتع برؤية بساط الطبيعة الأخضر ، والنبات والأزهار فى الأرض ، وبياض السحاب ، وتلونه فىالسماء باللون الأزرق ، ويتلذذ بسماع خرير الماء ، ومشاهدة جريانه فى الترع والمساقى

إن فى رؤية الأرض والسماء ، والحقول والغابات ، والجبال والأنهار ، والنهيرات والبحر والبحيرات ، والجداول ، رياضة صحية مفيدة ، يتعلم منها الإنسان مالا يتعلمه من الـكتب ، ويرى فى مناظر الـكون البهجة مايعجز أمهر مصور عن إبراز مايشبهه

وعلى كل حال فان الإنسان يجدفى الطبيعة مايبتغيه من عظم المسرات ، بالتروض فى الخلوات

نعم إذا خرج الإنسانالىالخلوات ، وجلس إلى عين ماء تجرى ، أوقطف أزهاراً أو جمع محارةً أو قوقعةً منشاطىء بحر ، أو لعب الـكرة ، أو جرى فى فسيح الفضاء فقد تمتع برؤية محاسن الطبيعة ، وتحسنت صحته ، وانصرفت همومه ، لأن سكون الطبيعة يريح الجسم ، ويقويه ، كما أنه يريح العقل ويفرحه

٢ ـ يجب الاعتدال فى الرياضة ؛ لأن الرياضة المعتدلة ، هى التى تحمر فيها بشرة الجسم، ويتقوى فيها البدن ؛ وأما الرياضة المفرطة ، فهى التى ينتج منها سيلان العرق وتعب الجسم ، وإذا تمادى الإنسان فى الرياضة ، وباشر منها فوق طاقته ، فقد أضر بنفسه ضرراً بليغاً ، ولم يستفد شيئاًمنها ؛ لأن فى إجهاد الجسم فيها أضراراً عديدة ؛ لاسيما الاجهاد الذى يقوم به المتسابقون فى الحفلات الرياضية

فالواجب إذن عدم الإذن بالمسابقة إلا لأقوياء البنية ،والذين تمرنوا على الألعاب الرياضية تدريجياً ،حتى ألفوها ،وصاروا أهلاً للدخول فى ميدانها

٣ ـ القاعدة العامة فى الرياضة ، هى الراحة عند الشعور بالتعب ؛ وأكثر الناس حاجةً إليها المدرسون والكتاب، وبخاصة من تضطرهم أشغالهم إلى الجلوس زمناً طويلا

أما من تحتاج صناعتهم لكثرة الحركة، كالمشتغلين فى المعامل ،والمزارعين ،وأصحاب الصناعات اليدوية ، كالحدادين والنجارين وغيرهم ، فليسوا فى حاجة الى الرياضة ؛ بل إلى الراحة بعد العمل

٤ ـ يجب أن تكون الرياضة فى الأماكن والمواطن النظيفة ، النقية الهواء البعيدة عن المستنقعات ، والروائح الكريهة ، وأن تكون فى المحال الواسعة المستوية ، أما اذا كانت فى الأمكنة المرتفعة ، فيخشى على الإنسان من السقوط على الأرض فينكسر أو يموت

٥ ـ أحسن الألعاب ما كان منتظم الأوضاع، سهل الحركة، فانه يترتب عليه تقوية الأعضاء ، وتنشيط البدن ، ولا يخشى منه الضرر ، خصوصاً عند وجود المعلم الذى يعلمه، والمحل الذى يلائمه

أما الألعاب الخطرة العنيفة ،فتضر بعضو من أعضائه ،إذا سقط على الأرض مثلاً وقد يتسبب عن ذلك مرض شديد، كما يرى فى الأولاد الأشقياء ، الذين لا يحترسون فى لعبهم من الخطر ، فربما يتهشم بعض عظامهم

٦ ـ يجب أن تكون التمرينات والألعاب مطردة ؛ وإلاّ كان ضررها أكثر من نفعها ؛ لأن العضلات إذا تركت التمرين مدة تتعود الراحة ، فاذا فوجئت بعد راحتها بتمرين شاق تعبت كثيراً ،وقد يتعدى هذا التعب إلى القلب

٧ ـ ينبغى أن تؤخذ التمرينات على التدريج ؛ وأن تتدرج على حسب سنى الأطفال ، ويحسن أن تتنوع منعاً للسآمة والملل

٨ ـ يجب ألاّ تكون التمرينات شاقةً بحيث تسبب إجهاد العضلات أو القلب

٩ ـ وينبغى استشارة الطبيب فى الأحوال التى يظن فيها أن التمرين يضر بالطفل لضعف فى قلبه أو نحو ذلك

١٠ ـ يجب أن تكون التمرينات فى الهواء الطلق ؛ لأن الهواء يلطف الحرارة الحاصلة من حركة العضلات ؛ ولأن التمرين العضلى يحتاج فيه الجسم الى كمية كبيرة من الهواء ، فيجب أن يكون نقياً

وإذا كان التمرين فى حجرة ، وجب فتح كل مابها من نوافذ وأبواب

١١ ـ يجب أن يلبس اللاعب أثناء التمرين ملابس خاصة غير ضيقة ، فتمنع من حرية حركة الأعضاء ، أو تمدد الصدر ، وألاّ يلبس منطقة

١٢ ـ يجب ألاّ يجلس اللاعب بعد اللعب فى تيار هوائى ، وألاّ يشرب بعد التمرين ، وألاّ يشتغل بالتمرين بعد الأكل مباشرة ؛ بل بعد ساعة على الأقل وإلاّ عرض نفسه للخطر

١٣ ـ كثيراً مايصاب المتمرن ببرد عقب التمرين ، وذلك نتيجة إهماله . ولذا يجب أن تكون ملابسه خفيفة ما أمكن وقت التمرين وأن يلبس عقب اللعب ملابس تحفظ حرارة جسمه

وعندما يصل الى غرفة تغيير الملابس ، ينشف جسمه جيداً ، وألاّ يهمل تنظيف جسمه من العرق عند مايصل الى المنزل ؛ لأن تراكم العرق يحدث تأثيرات سيئة فى الجسم

# العمل وحدوده وطبيعته

إن العمل من الواجبات الطبيعية الصحية التى تجلب للإنسان الخير والبركة والسعادة ، فهو أساس تقدمه ونجاحه ، وكل أمة سبقت فى ميدان الحياة ، وبزت غيرها فالسرّ فى نجاحها يرجع الى ما اتصف به أفرادها من الدأب على العمل

قال الله تعالى : ﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

« سورة التوبة »

وقال صلى الله عليه وسلم : « اعملوا فكل ميسّر لما خلق له »

وللعمل ، فوق إحراز نتائجه وثمراته فى الحياة ، فائدة أخرى تعود على شخص العامل ، وهى تنمية قواه الحيوية وتنميتها ، فاذا تكاسلت قوة من القوى الحيوية ولم تؤد ما فرض عليها من الأعمال ، كانت النتيجة ضعفاً تدريجياً ، حتى تعطل بعد ذلك مرة واحدة عن العمل

فالعضلات التى لا يستعملها الانسان مثلاً تضعف وترهل ( ترتخى ) حتى تفقد فى آخر الأمر ما بها من قوة ، أما العمل فهو أساس النمو والحركة والقوة ؛ فالأعضاء التى تستعمل تنشط وتقوى بالتمرين ، وليست فائدة العمل مقصورة على إنماء القوى الجسمية وتقويتها ؛ ولكنه وسيلة إلى تشغيل القوى العقلية أيضاً ؛ فرابطة الجسم بالعقل متينة ، ولكل منهما أثر قوى فى الآخر ، حتى إن العقل الخالى من التفكير يكون عرضة للخيال والأوهام ، التى تولد فى كثير من الأحيان الأمراض العصبية (كالهستيريا) وغيرها ، فمن المحقق أن هذه الأمراض تقل فى الفقراء كثيرى الأعمال أما الأغنياء وغيرهم ممن تقل أعمالهم الجسمية ، فانهم يكونون عرضة لهذه الأمراض العصبية

ومن ذلك نرى أن العمل المعتدل سبب فى صحة الجسم ، ووقايته شر كثير من الأمراض

وإذا صح الجسم صح العقل تبعاًله . ( فالعقل السليم فى الجسم السليم كما ذكر )

وكما يضر التوسط فى العمل وتركه ،يضر الإفراط فيه فوق الطاقة

وقد حددت بعض الحكومات الراقية ساعات العمل بالمصانع بثمان ساعات فى كل أربع وعشرين ساعة ، وهذا قدر مناسب معتدل ، فالإفراط فى العمل يسبب الأمراض العصبية ؛لأنه يتعب الأعصاب ويجهدها

فالأعصاب والقوى الجسمية ،التى يزيد عملها، يلحقها التعب ويعتريها الكلل

وعلى ذلك يمكن القول : بأن العمل إذا كان وسيلةً لحفظ الصحة ، فالإفراط فيه سبب ضعفها ،وما يعتريها من الأمراض المختلفة ، وقد يؤدى إلى الموت( والعياذ بالله )

فالعمل إذاً كالغذاء ، المعتدل منه مفيد ، والإقلال والإكثار منه مضر

هذا ومن الصعب تعيين الحد الفاصل بين العمل المعتدل، وبين الإفراطفى العمل أو التفريط فيه ؛ لأن هذا يتوقف على طبيعة العمل نفسه وطريقته ، وعلى العامل وقوته وبيئته، فما يحسب عملاً معتدلاً فىحالة، قد يعد إفراطا فى حالةأخرى، ولكن هناك علامات إذا ظهرت على العامل كانت دليلاً على أن العمل قد جاوز الحد المعتدل وهى علامات التعب ، والعمل الجسمى الذى لا يتطلب مجهوداً عقلياً لا يجهد المرء كالعمل الجسمى الذى يحتاج إلى مساعدة العقل

فالعامل الذى يشتغل بتحطيم الخشب لا يحتاج عمله إلى استعمال عقله كما يحتاج سائق السيارة مثلاً فى شارع كثير الزحام يتفرع منه طرق مختلفة ، ولذلك يمكن الأول أن يستمر فى عمله مدة أطول من الثانى ، والأعمال العقلية البحتة يسرع التعب إلى المشتغل بها كما أن الأعمال التى يستعمل بها كثير من القوى العقلية تتعب المرء أكثر من التى لا يستعمل منها إلاّ قوة واحدة ؛ فليس الكاتب الذى يقضى يومه فى كتابة بعض المحاضر، أو نحو ذلك، كالمعلم الذى يدرس لفصل يحتوى على ٦٠ تلميذاً من صغار الأطفال،فهو يعلمهم ويسعى فى تفهيمهم درسه، ويراقبهم ويعمل لحفظ نظامهم. إلى غير ذلك مما يدعو إلى استعمال كل قواه العقلية. ولذا وجب أن يكونأمد العمل العقلى لمحض أقل من غيره من الأعمال « تدبير الصحة المدرسى »

# العامل وما يجب مراعاته نحوه

إن العمل الذى يسر شخصاً قد يكون عبئاً ثقيلاً على آخر . فعلى كل شخص أن يختبر قدرته على العمل قبل الاشتغال به ، وملاءمته لجسمه ، وعقله ، فيجب أن تراعى :

ا ـ حالة العامل الجسمية

فعلى من عنده استعداد للسل الرئوى ، وأمراض الصدر، أن يختار عملاً فى طلق الهواء ؛ ومن عنده استعداد لأمراض المفاصل، أن يختار من الأعمال مايعمل داخل المبانى

ب ـ الميل الى العمل :

فالإنسان عادة يحسن عمل مايحب ، ويميل اليه، ويتحمل مشقة القيام به ، ومن ثمَّ يظهر أن استعداد المرء للعمل ، وميله اليه ، من العوامل المهمة فى تقدير مدة قيامه به ، ومقدار تعبه منه

ج ـ سن العامل

إن الطفل والشيخ لايحتملان كثيراً من المجهود والاعياء ـ فينبغى ألاَّ يكلف صغار الأطفال فوق مايحتملون، وإلاَّ ضعفت أجسامهم وعقولهم، وقل نموهم . كذلك الشيوخ يجب ألا يحملوا من العمل فوق مقدورهم ؛ لأن جميع قواهم الجسمية والعقلية آخذة فى الضعف

د ـ الطريقة التى بها يعمل العمل .

١ ـ النظام والمواظبة

إذا قام العامل بالعمل فى فترات معينة منظمة ـ تعود كل من الجسم والعقل تدريجاً مايبذل فى القيام به من المجهود ، والعادة تخفف التعب. وتقلل المجهود العقلى

فالإنسان يطيق من العمل المنتظم أكثر مما يطيق من العمل الذى لايتبع فى القيام به نظاماً معيناً

فالنظام عامل مهم للإكثار من العمل ورفع التعب

٢ ـ التنويع فى العمل

التنويع فى العمل ضرورى ؛ لأنه يخفف المجهود ،ويقوى العقل على تحمل التعب ولذلك ينبغى التنويع فى العمل ، حتى ترتاح قوة ،وتشتغل بدلها أخرى

هذا ويجب مراعاة الظروف والأحوال ، التى يعمل فيها العمل . فمن الأحوال مايساعد العامل على القيام بالعمل مدة طويلة ، ومنها مايعوقه عن الإستمرار فيه ، ومنها مايؤثر فى صحته تأثيراً سيئاً

وقد ذكر بعض الأطباء الأحوال التى إذا عمل فيها العمل آذت العامل فى صحته وتتلخص فيما يأتى :

١ ـ العمل مدةً طويلةً فى مكان مزدحم ، فاسد الهواء ، ولا سيما اذا كان العمل يستدعى وضع الجسم بهيئة خاصة ، كالكتابة ،والخياطة ، والحياكة ، ويحدث عن مثل هذه الصناعات السل وعسر الهضم

٢ ـ التعرض للهواءالشديد والبرودة ،زمناً طويلاً ، وخاصة فىالأعمال التى ليس بها حركة جسمية ، كعمل سائقى العربات ونحوه ، إذ يصابون بأمراض المفاصل وأمراض المسالك الهوائية والزكام

٣ ـ التعرض لحرارة شديدة ، والانتقالمن حرٍّ الى برد ،وبالعكس، كما فى صناعة الحداد ونحوه

٤ ـ التعرض لاستنشاق الهواء المشبع بذرات المعادن ،والدخان ، وزغب القطن أو مايتطاير من المواد الكيميائية السامة ونحوها ، وقد يضطر المرء لاختيار بعض هذه الصناعات ؛ لأنها هى باب العمل فى الأقاليم مثلاً ، ولذلك يجب اتخاذ مايلزم لها من الاحتياطات الصحية

« تدبير الصحة المدرسى »

# الراحة ومدتها

الراحة هى إيقاف الجسم عن العمل ،ليسترد مقداراً من القوى الحيوية، يعادل المقدار المستهلك فى العمل ، والراحة ضرورية للجسم كالغذاء ، فالعمل الشاق لا يمكن أن يدوم أكثر من أربع ساعات أو خمس من غير شعور بتعب ، سواءاً كان العمل جسمياً أم عقلياً

فتمرين أى عضو يجب أن يتبع بفترة راحة لتنفصل عنه فى أثنائها المواد الضارة ويَمُد الدم العضو بالغذاء الذى يعوض الفقد ويحل محل المواد التالفة

وقد راعت الطبيعة أن تتناوب الأعضاء العمل والراحة ، فدقة القلب تستغرق نحو $\frac{٨}{١٠}$ من الثانية ،يستريح فيها كل من الأذينين والبطينين نصف هذه المدة كما تقدم

والرئتان وأعضاء التنفس تستريح فى كل أربع وعشرين ساعة نحو ثلاث ساعات

والراحة جزئية، وكلية : فالراحة الجزئية ، هى التى تحصل بالتنويع فى العمل كالرياضة البدنيه، والتنزه والمشى فى الهواء الطلق، بعد الأكباب على الدراسة والعمل مدة طويله ، ونحو قراءة رواية بعد الاشتغال بدراسة موضوع علمى

والراحة الكلية هى : النوم ( وسيأتى الكلام عليه )

فيجب على الإنسان لحفظ صحته،أن يرتاح قليلاً بعد التعب؛ لأن ذلك مفيدله

ولما كانت الشرائع الدينية تلاحظ مع الأمور الدينيه الأمور الصحية والأدبية جعلت أياماً معينة فى الاسبوع أو الشهر يرتاح الإنسان فيها من أشغاله

وهذه هى أيام البطالةِ : الجمعة ( عند المسلمين ) الأحد ( عند النصارى ) السبت (عند اليهود ) وغيرها من أيام الأعياد

على أن البطالة إذا طالت مدتهـا أتت بأضرار لاتوصف للصحة والآداب خصوصية كانت ، أو عمومية ، كما قال الشاعر :

« ان الشباب والفراغ والجده مفسدة للمرء أى مفسده »

ومدة الراحة اللازمة لكل إنسان ، تختلف حسب المزاج ، والشغل ، والفصل والمكان والأقليم وغيرها ، وبما أن كل عضو من أعضاء جسم الإنسان ينمو بالاستعمال ، ويضمر بالإهمال ، فعلى كل امرئ أن يباشر مايوافق صحته من أمور الرياضة ، والأشغال ، وأن يتجنب السكون والبطالة بقدر الامكان ، إلا لأجل الراحة من تعب الأعمال.

« عن تحفة الإخوان ، فى حفظ صحة الأبدان »

---

تم بعون الله القسم الأول ويليه ان شاء الله القسم الثانى

القاهرة فى أول يناير ١٩٣٥ — ٢٥ رمضان سنة ١٣٥٣

# فهرس

انتهى طبعه فى ٢٥ رمضان سنة ١٣٥٣ الموافق أول يناير سنة ١٩٣٥




لواضعه

**السيد على فكرى**

الأمين الأول لدار الكتب المصرية

---

الجزء الأول

يشمل مختصر قصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام المذكورين فى القرآن الكريم وهم : آدم ـ ادريس ـ هود ـ شعيب ـ داود ـ سليمان أيوب ـ يوسف ـ هارون ـ زكريا ـ يحيى ـ اسماعيل ـ يونس . الى آخره

الجزء الثانى

يشمل مختصر سير أولى العزم من الرسل وهم :
نوح ـ ابراهيم ـ موسى ـ عيسى ـ محمد صلى الله عليهم وسلم

الجزء الثالث

يشمل مختصر سير الخلفاء الراشدين رضى الله عنهم

الجزء الرابع

يشمل مختصر سير أئمة الدين وبعض الصالحين

الجزء الخامس

يشمل مختصر سير أمهات المؤمنين وبعض الشهيرات من النساء المسلمات

---

طبع بمطبعة عيسى البابى الحلبى وشركاه بمصر




للاستاذ السيد على فكرى أمين دار الكتب المصرية

كتاب صغير يهدى النشء الى واجباتهم المدرسية ، والمنزلية ، والاجتماعية ، فيشبون من صغرهم على مكارم الأخلاق ، ومحاسن الخصال وجليل الأعمال ، التى يكونون بها رجالا فى المستقبل ، نافعين لأنفسهم ، ووطنهم وأسرتهم

---




كتاب لتربية البنات تربية اسلامية حقة ، فى أدوار حياتهن المنزلية والمدرسية ، والاجتماعية ، ويشمل كثيراً من الحكايات التهذيبية والأناشيد الأدبية ، والحكم والأمثال الوعظية ، لتكون بها سيدة مهذبة ومدبرة عاقلة ، وامرأة صالحة نافعة لأمتها وأسرتها

---

يطاب الكتابان من مكتبة

عيسى البابى الحلبى وشركاه بمصر




مجموعة قصص تهذيبية وحكايات خلقية وأمثال أدبيـة تأليف واختيار وتعريب الاستاذ السيد على فـكرى الأمين الأول لدار الـكتب المصرية . واذا كانت الأمور تعتبر بغاياتها فحق على الأمة المصرية النبيلة أن تقابل عمل هـذا المؤلف الأديب البحاثة بغاية الشكر والاعجاب لمـا بذله فى كتابه من العناية وحسن الاختيار للحكايات الأدبية والنماذج الأخلاقية لترويض الطلاب وبث روح الفضيلة فى نفوسهم حتى يعتادوها من الصغر، وقد وضعه طبقا لآخر بروجرام وزارة المعارف العمومية فى التربية

ص ٥ الجزء الأول ص ٦ الجزء الثانى ص ٧ الجزء الثالث ص ٨ الجزء الرابع

يطلب من مكتبة

عيسى البابى الحلبى وشركاه بمصر

# تربية الطفل

تأليف

الدكتور شخاشيرى

سار فيه المؤلف على أحدث طرق التربية ، وأتى فيه بأحدث الآراء الطبية فيما يحتاج اليه الطفل فى حياته الأولى ، وهو مزين بعدة صور تمثل الطفل فى تطوراته

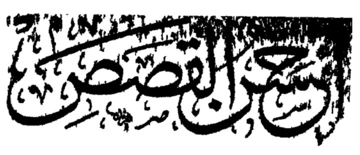
خير مرشد للامهات ، به عدة جداول ترشد الامهات إلى أوقات ارضاع الطفل ، وفيه بيان ما يحتاجه الطفل من الطعام من يوم ولادته وما يجب أن يكون عليه وزن الطفل ومعرفة أسباب بكائه وأنواع أمراضه . وقد زين الكتاب بثلاثة تقاريظ مع نصائح قيمة بقلم السيدة انصاف فهمى المربية الكبيرة والسيدة بطلة الحكيم وسقيقتها زينب الحكيم وتلاثهن من فضليات المربيات .

---

يطلب من مكتبة

عيسى البابى الحلبى وشركاه بمصر

| | |
|---|---|
| داخلہ نمبر | ۲۰۹۸۸ |
| فن نمبر | ۵و |
| کتاب نمبر | |




لواضعه

السيد على فكرى

الأمين الأول لدار الكتب المصرية

---

الجزء الأول

يشمل مختصر قصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام المذكورين فى القرآن الكريم وهم : آدم ـ ادريس ـ هود ـ شعيب ـ داود ـ سليمان أيوب ـ يوسف ـ هارون ـ زكريا ـ يحيى ـ اسماعيل ـ يونس . الى آخره

الجزء الثانى

يشمل مختصر سير أولى العزم من الرسل وهم :
نوح ـ ابراهيم ـ موسى ـ عيسى ـ محمد صلى الله عليهم وسلم

الجزء الثالث

يشمل مختصر سير الخلفاء الراشدين رضى الله عنهم

الجزء الرابع

يشمل مختصر سير أئمة الدين وبعض الصالحين

الجزء الخامس

يشمل مختصر سير أمهات المؤمنين وبعض الشهيرات من النساء المسلمات

---

يطلب من مكتبة عيسى البابى الحلبى وشركاه بمصر

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴾

# الإنسان

## تشريح - صحة - أدب - دين - لغة - أخلاق - اجتماع


تأليف

**على فكرى**



رئيس المغيرين بدار الكتب المصرية


## القسم الثانى

« يشمل الأعضاء الداخلية »

---

**الطبعة الأولى**


سنة ١٣٥٣ — ١٩٣٥



حقوق الطبع والترجمة والتصوير محفوظة للمؤلف



طبع بمطبعة عيسى البابى الحلبى وشركاه بمصر




لواضعه

**السيد علي فكري**

الأمين الأول لدار الكتب المصرية

---

الجزء الأول

يشمل مختصر قصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام المذكورين فى القرآن الكريم وهم : آدم ـ ادريس ـ هود ـ شعيب ـ داود ـ سليمان أيوب ـ يوسف ـ هارون ـ زكريا ـ يحيي ـ اسماعيل ـ يونس . الى آخره

الجزء الثاني

يشمل مختصر سير أولى العزم من الرسل وهم :
نوح ـ ابراهيم ـ موسى ـ عيسى ـ محمد صلى الله عليهم وسلم

الجزء الثالث

يشمل مختصر سير الخلفاء الراشدين رضى الله عنهم

الجزء الرابع

يشمل مختصر سير أئمة الدين وبعض الصالحين

الجزء الخامس

يشمل مختصر سير أمهات المؤمنين وبعض الشهيرات من النساء المسلمات

---

يطلب من مكتبة عيسى البابي الحلبي وشركاه بمصر

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴾

# الإنسان

تشريح - صحة - أدب - دين - لغة - أخلاق - اجتماع


تأليف

علي فكري

رئيس المغيرين بدار الكتب المصرية


## القسم الثاني

« يشمل الأعضاء الداخلية »


الطبعة الأولى

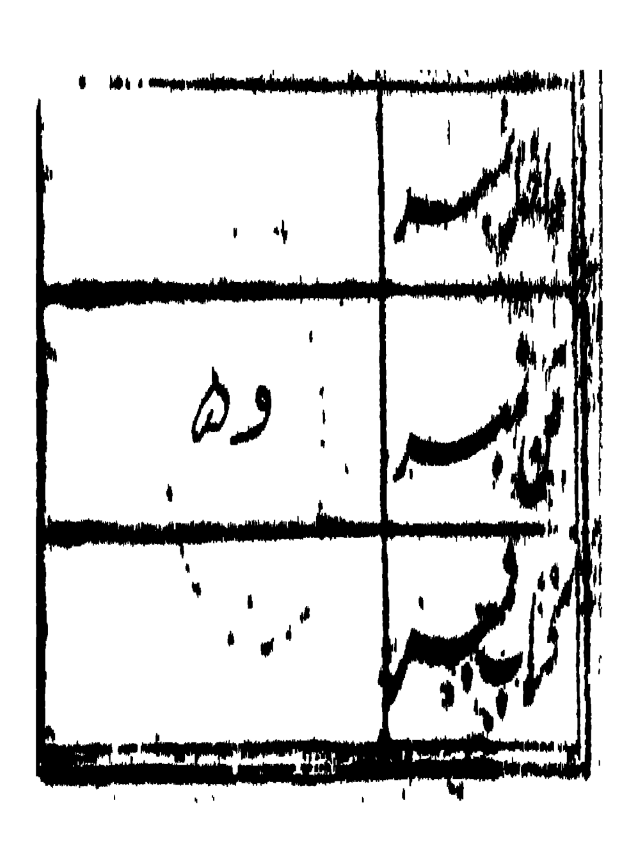
سنة ١٣٥٣ — ١٩٣٥



حقوق الطبع والترجمة والتصوير محفوظة للمؤلف



طبع بمطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه بمصر



﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴾

# الإنسان

تشريح - صحة - أدب - دين - لغة - أخلاق - اجتماع


تأليف

**علي فكري**

رئيس المغيرين بدار الكتب المصرية


## القسم الثاني

« يشمل الأعضاء الداخلية »


**الطبعة الأولى**

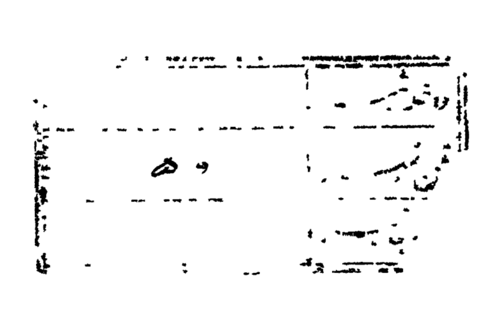
سنة ١٣٥٣ — ١٩٣٥



حقوق الطبع والترجمة والتصوير محفوظة للمؤلف



طُبع بمطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه بمصر



# المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

وبه أستعين

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيد المرسلين ، وعلى آله وصحبه أجمعين

أما بعد ، فهذا القسم الثانى من كتاب الإنسان ، وهو يشتمل على الأعضاء الداخلية ( الباطنية ) وهى :

١ — الجهاز الهضمى : ويتركب من الفم ، والبلعوم ، والمرىء ، والمعدة ، والأمعاء ،وغيرها من الأعضاء التى تتعاون على هضم الأغذية

٢ — الجهاز ( اللمفاوى ) أو جهاز الامتصاص : ويتركب من الأوعية اللبنية ، والأوعية اللمفاوية ، والعدد اللمفاوية ، ووظيفته امتصاص الجزء المهضوم من الغذاء

٣ — الجهاز البولى : ويتركب من الكليتين والمثانة ،ووظيفته تخليص الجسم من المواد الضارة به

٤ — الجهاز التنفسى : ويتركب من الرئتين ،والقناة الصدرية ، والحفر الأنفية والحجاب الحاجز ، ووظيفته استنشاق الهواء الصالح للجسم ، وإخراج الهواء الفاسد منه

٥ — الجهاز الدورى : ويتركب من القلب ، والأوعية ، والشرايين ، والأوردة ، ووظيفته جريان الدم فى الجسم

وكل جهاز من الأجهزة المذكورة له عمل خاص ، وعمل مشترك ؛ أعنى أن كل جهاز يعمل غير ما يعمل الآخر ، ويعمل لنفسه وللكل فى آن واحد

فالمعدة مثلاً تعمل غير ما يعمل القلب ، والقلب يعمل غير ما يعمل الصدر ، وكل من المعدة والقلب والصدر لازم للآخر ولنفسه

والجميع يعمل لغاية واحدة ، وهى حفظ الكل ، والكل ضرورى لحياة الإنسان التى لولاها لفقد ، وأصبح فى عالم الأموات

فسبحان الذى أودع فى جسم الإنسان من العجائب والأسرار ، مادل على قدرته وعظمته ، واعترف العالم بوحدانيته وأزليته

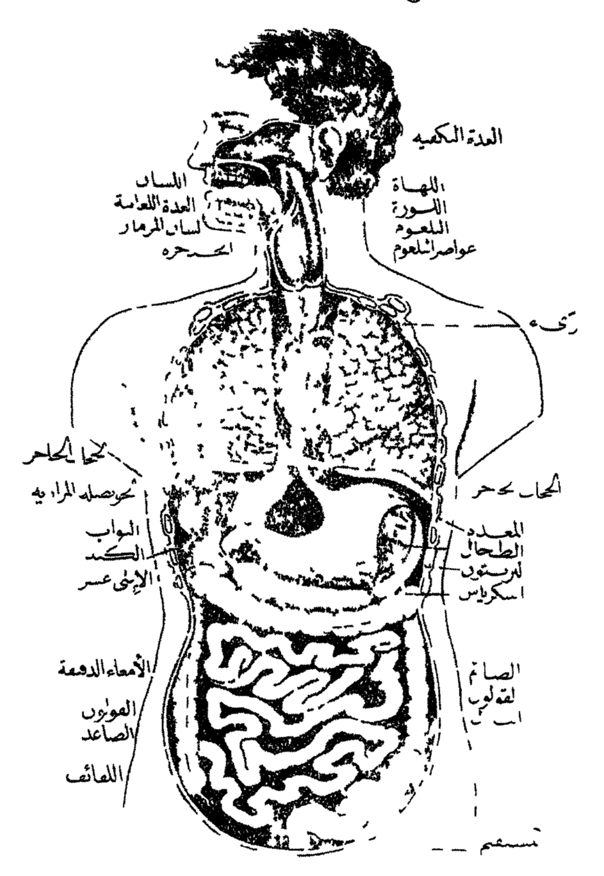
وهذا القسم كسابقه فى وضعه ومواده، حيث يستفيد منه القارئ علماً، وصحةً ، ولغةً وأخلاقاً ، وديناً

والله تعالى أسأل أن يوفقنا دائماً لخدمة العلم ، والدين، والإنسانية ، إنه السميع المجيب ؟

علي فكري

مصر الجديدة فى ٢٧ نوفمبر سنة ١٩٣٤

# الجهاز الهضمى



# الجهاز الهضمى أو ( المصنع الجسمانى )

هو من أدق الأجهزة التى أبدعها المبدع جل وعلا فى جسم الإنسان ، وأدلّها على حكمته الباهرة ، وصنعه البديع ، واختصاصه استقبال الغذاء ومضغه ، فابتلاعه فهضمه بمؤثرات وعوامل مختلفة ، وتحليله إلى ما يجعله قابلاً للامتصاص ، وتغذية الجسم به وبقائه ؛ أما ما تتعذر امتصاصه فيمرّ به مرّاً إلى خارج الجسم فى قنوات ومسالك خاصة حتى لا يمكث فى الجسم فيضر به و يفسده

والجهاز الهضمى قسمان :

الأول ـ القناة الهضمية ، ومبدأها الفم ، ومنتهاها الاست أو الشرج ، وتختلف فى الاتساع باختلاف أجزائها وتتألف من :

١ ـ الفم ٢ ـ البلعوم ٣ ـ المرىء ٤ ـ المعدة ٥ ـ الأمعاء أو المصران

وسنتكلم على كل عضو منها على حدة بالتتابع

٢ ـ الثانى : هو ملحقات القناة الهضمية وتوابعها ، وهى الأجسام التى تفرز السوائل المؤثرة فى الأغذية ، أى الغدد اللعابية ، والكبد ، والبنكرياس ، والطحال

## القناة الهضمية وأجزاؤها

### ١ ـ الفم

الفم هو تجويف بيضى الشكل ممتد بين الفكين، ويحده من أعلى الحنك ، أى القبوة الحنكية ، ومن أسفل اللسان ، ومن الجانبين الخدان ، ومن الخلف اللُّهاة والعلصمة

ويحتوى الفم على الأسنان ، وسقف الحنك ، واللُّهـاة ، والعلصمة ، واللسان ، ولسان المزمار ، والغدد اللعابية ، واللوزتين

## الأسنان

الأسنان من أجل نعم الله على الإنسان ؛ لأنهـا تعين المعدة على إجادة الهضم ، وهو من ضروريات الحياة . ثم أنها حلية الفم ، والواسطة الـكبرى لتحسين الألفاظ عنـد التـكلم ، إذ مدار مخارج أغلب الحروف على الأسنان

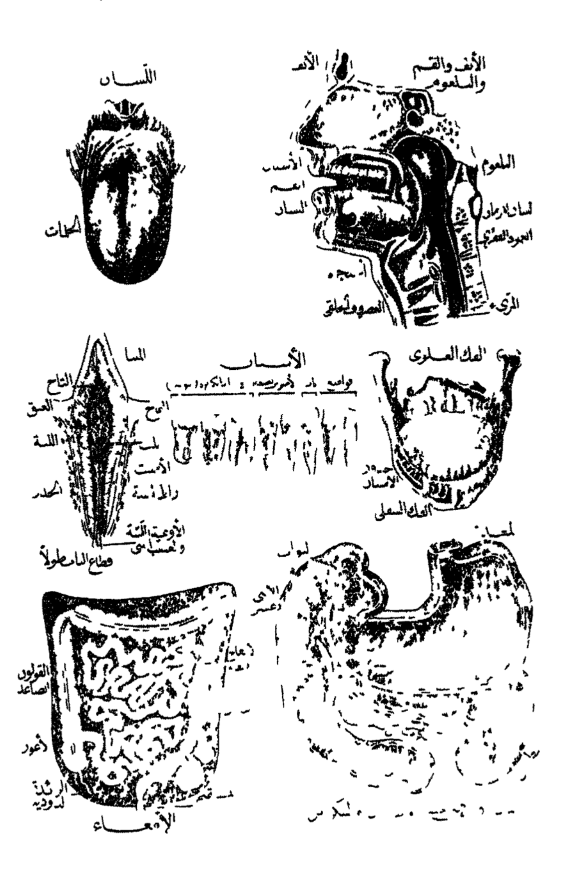
والأسنان أعضاء عظمية صُلبة، مثبتة فى فجوات أو ثقوب تسمى ( الأسناخ ) موضعها حافة كل من عظمى الفك العلوى والفك السفلى · ومن تآلفها يتـكون قوس شبيه بنصف الدائرة على حافة كل فك ، وكل قوس مكون من نصفين متماثلين فى أنواع الأسنان . ووظيفتها تقطيع وطحن ومضغ الطعام

والأسنان الأمامية ، وعددها ثمانى أسنان تسمى : القواطع ، ووظيفتها تقطيع الأغذية ، والتى فى الجوانب ، وعددها أربع تسمى : الأنياب ، ووظيفتها تمزيق الأغذية ، والتى فى داخل الفم ، وعددها عشرون تسمى : الأضراس ، ووظيفتها طحن الأغذية ، وشكل السن يدل على وظيفته ، فالقواطع من الأمام الى الخلف حادة الحافة تشبه القدوم · والأنياب طويلة مدببة · أما الأضراس فعلى سطحها نتوءات وأغوار مستديرة . ولها جملة جذور ، وليس لأسنان الأطفال جذور وتسمى ( بأسنان اللبن ) وعددها عشرون سناً فى الفكين ، ثمانية قواطع فى كل فك أربعة ، وثمانية أضراس أربعة فى كل فك ، وأربعة أنياب ، اثنان فى كل فك ، وتسقط فى السنة السابعة من عمر الطفل فتحل محلها الأسنان النهائية

وتسمى الأسنان الأُولى بالتسنين الأول ، والأسنان المعوضة أو الدائمة بأسنان التسنين الثانى ، وعددها يزيد عن عدد الأسنان اللبنية باثنى عشر سناً وهى : ثمانية أضراس صغيرة، أربعة فى كل فك ، وأربعة أضراس كبيرة ، اثنان فى كل فك، تظهر بعد سن البلوغ . ولذلك تسمى أضراس العقل

ويبتدىء ظهور أسنان اللبن فى أواخر السنة الأولى من الولادة ، وقد ذكرنا

# أعضاء الجهاز الهضمي[1]



أن عددها عشرون : أربع قواطع فى كل فك ، ونابان ، وأربع أضراس

وأسنان الفك الأسفل تظهر قبل أسنان الفك الأعلى ، وفى السنة السادسة أو السابعة يبتدئ النسنين الثانى ، وفيه يبلغ عدد الأسنان الى اثنتين وثلاثين سناً ؛ لأن عدد الأضراس يكون خمسة فى كل جهة . والأضراس الأولى تسمى : الأضراس الكاذبة أو الصغيرة والأضراس الأخرى تسمى : الأضراس الصادقة أو الكبيرة

والأضراس نوعان : الاثنتان اللتان تليان الأنياب تسميان الأمامية . والثلاثة التالية لهـا تسمى الأضراس الطاحنة ، والتى يميزها أن لكل جذر منها فى الفك العلوى ثلاث شعب ، وفى الفك السفلى شعبتين

## تركيب السن

وتتركب السن من : تاج ظاهر ، وجذر غائر فى السنخ ، ويفصل الاثنين رقبة السن أو العنق . وتتكون السن من أربع طبقات : المينا . وهى مادة صلبة جداً تكسو التاج كله وتنتهى عند العنق . والعاج وهو مادة صلبة تلى المينا الى باطن ومنها أغلب الجذر . والأسمنت ، وهو طبقة صلبة تحيط بعاج الجذر من خارجه وتنتهى عند العنق . واللب . وهى مادة رخوة فى داخل تجويف العاج فى الجذر وفى التاج

## اللثة

جسم هش يغطى سنخ الأسنان، ويعرف عند العامة بلحم الأسنان

وتتكون من نسيج خلوى مرن ، ومن غشاء مخاطى ، ووظيفتها حفظ الأسنان وتثبيتها

## سقف الحنك

هو الجزء العلوى من الفم ، والسفلى للحفر الأنفية ، ويتألف من جزأين

الأول عظمى مكون من عظم الفك العلوى ، والثانى رخو مكون من الغشاء المخاطى الذى يبتدئ من لثة الفك العلوى

وينتهى فى سقف الحنك العظمى ، ووظيفته فصل الحفر الأنفية عن تجويف الفم

## اللّهاة

زائدة عضلية، مغطاة بغشاء مخاطى، معلقة فى الجزء الخلفى من سقف الحنك « أو القبة الحنكية » ومتصلة به ، ووظيفتها سد الجهة الخلفية من الحفر الأنفية وقت البلع والازدراد

## الغلصمة

زائدة صغيرة مستديرة فى آخر اللّهاة ووظيفتها تقويتها

## اللسان

عضو الكلام والذوق ، وهو كتلة عضلية مغطاة بالغشاء المخاطى، وتملأ أكثر الفم ووظيفته جمع الطعام المضوغ فى الفم، وتوجيهه الى الحلق، والإعانة على الازدراد « والطبيب يحكم على صحة الإنسان باختبار هذا العضو من جهة لونه وشكله ونظافته »

وهو موضوع فى مؤخر الفم وأسفله وله قمة متحركة فى كل اتجاه

واللسان للإنسان مرشد أمين ، ومنبه له ، فمتى حكم بأن الطعم لا يوافقه تنبهت النفس واشمأزت منه، وكرهت المعدة قبوله، مخافة أن يهيجها أو يضر بها . ولو حكم بأن الطعم لذيذ ، والطعام نافع للبدن، فالنفس تشتهيه ، وتزداد رغبتها فيه ، كما تزداد المعدة اشتياقا لقبوله ، وسائر أعضاء الهضم تزداد قوةً ونشاطاً لهضمه

## لسان المزمار

قطعة غضروفية ليفية موضعها قاعدة اللسان ، ووظيفتها سد الحنجرة وقت الازدراد وتسمى أيضاً : طبق الحنجرة

## الغدد اللعابية

الغدد اللعابية هى غدد موضوعة فى الفم شبيهة بالأسفنج ، ينفرز منها ، خصوصاً فى أثناء المضغ ، سائل قلوى لاشتماله على أملاح قاوية ذائبة فيه ، وهو اللعاب المعروف (بالريق) وهو كثير الفوائد ، لأنه يندى الفم، ويسهل حركة اللسان فى التكلم والمضغ ويساعد على الهضم بتحليله المادة الغذائية ، وتأثيره تأثيراً كيماوياً فى المواد النشوية ( وسيأتى ذكرها بالتفصيل فى ملحقات الجهاز الهضمى )

## اللوزتان

غدتان بيضيتا الشكل ( كاللوزة ) وموضعهما جانبا الفم من الجهة الخلفية تنفرز من سطحها مادة لعابية ، وهما قابلتان للالتهاب خصوصاً عند الأطفال

## البرزخ

هو الفتحة التى بين تجويف الفم والباعوم ، والى جانبيه اللوزتان الآنفتا الذكر

# حكمة الخالق

لما كان الإنسان محتاجاً إلى غذاء خلق له مدخل يدخل فيه الغذاء من الخارج وهو الفم.

ولما كانت الحاجة الى الغذاء وقتاً بعد وقت ، خلق الفم بحيث ينطبق ، مرة وينفتح أخرى ، بخلاف المنخرين، فانهما خلقا مفتوحين دائماً لدوام حاجة الاستنشاق ثم لم يخلق مجرى الفم مستقيم التجويف كقصبة الرئة مثلاً ، بحيث لا يصلح إلا لمرور الغذاء فيه ، بل جعل فيه فضاءً يجتمع الطعام فيه ، حتى يصير مستعداً للبلع ولتحسين آلة الذوق فان كان صالحاً طحنته آلات الطحن وإلا مجته

وجعل الشفتان تنطبقان عليه ، لئلا تجف رطوبته بالهواء الواصل اليه من خارج كما فى سائر الأعضاء، لأن هذه الرطوبة معينة على بلع الطعام، وتحريك اللسان للكلام ومن منافعه كونه مدخلا للهواء إلى قصبة الرئة

ولما كان بقاء الإنسان لا يمكن إلا بالتنفس اقتضت حكمة البارى تعالى للتنفس طريقين ، أحدهما بالخياشيم ، والآخر بالفم ، حتى لو تعطل أحد الطريقين لآفة أو مرض يحصل التنفس بالطريق الآخر

ومن جملة نعم الله على الإنسان ما أبدعه فى كيفية وضع الفكين واتقان تركيبهما، فترى الفك الأعلى ثابتاً لا يتحرك أبداً ، والأسفل يتحرك بكل سهولة ذات اليمين وذات الشمال ، ومن أعلى الى أسفل وبالعكس، اقتضت حكمة البارى تحريك الفك الأسفل ؛ لأن تحريكه أسهل وأنفع من الفك الأعلى ، أما سهولته فلأنه أصغر حجماً وأطوع حركةً وأما نفعه فلأن الفك الأعلى متصل بالرأس ومواضع الحواس فكان يتحرك بحركته الحواس والدماغ دائماً ، وفى ذلك من الفساد مالا يخفى

فخلق الفك الأعلى ثابتاً والأسفل متحركا

وجعل فى عظم الرأس عند الصدغين ثقبين واسعين ، وعلق فيهما الفك الأسفل تعليقاً سلساً ليسهل انطباقه وانفتاحه

## ٢ ـ البلعوم

البلعوم أو الفم الخلفى : هو الجزء الثانى من القناة الهضمية فيما يلى الفم توًّا، ويتصل بالفم عند مضيق الحلق ، وتفصله عنه اللّهاة ، وهو تجويف خاف تجويف الفم والأنف والحنجرة ، يبتدىء من قاعدة الجمجمة ، وينتهى على محاذاة الفقرة السادسة العنقية الى حيث يتصل بالمرىء ، وهو قمعى الشكل ، ويتصل من أعلاه ومقدمه بالغشاء المخاطى للحفرة الأنفية ، ومن الجانبين بالغشاء المخاطى ، ومن الأسفل بالحنجرة ، ووظيفته قبول الأطعمة الممضوغة وقت انحدارها من الفم ، فيقبض عليها ويدفعها الى أسفل فتنزل الى المرىء وتمر فيه من العنق والصدر حتى تصل الى المعدة

## ٣ ـ المرىء

المرىء قناة طويلة اسطوانية ، غشائية عضلية ، تمر أولا خلف القلب والرئة ، ثم تدخل البطن بين قائمتى الحجاب الحاجز ، الى أن تصل الى المعدة ، وتمتد من أسفل البلعوم الى المعدة حيث تنتهى على محاذاة الفقرة الحادية عشرة الصّدرية . ووظيفته توصيل البلعة الغذائية من البلعوم الى المعدة

وتمر البلعة الغذائية فى المرىء بواسطة انقباض أليافه العضلية ، وليس بتأثير الثقل فقط ، وينقسم المرىء حسب موقعه الى ثلاثة أجزاء :

١ — الجزء العنقى يجاور من أمام القصبة الهوائية ، ومن خلف العمود الفقرى ومن الجانبين الغدة الدرقية

٢ — الجزء الصدرى : وهو أطول الأجزاء ، ويجاور من أمام ومن أعلا إلى أسفل القصبة الهوائية والشعبة اليسرى والتامور ، والحجاب الحاجز ، ومن خلف العمود الفقرى ، ومن اليمين البلورا والرئة اليمنى ، ومن اليسار البلورا والرئة اليسرى والأورطى

٣ — الجزء البطنى : وهو أقصر الأجزاء ، وموضوع فى البطن ، ويُغطى بالبريتون من أمام ومن الجانبين

## ٤ ـ المعدة

هى العضو المهم فى الهضم ؛ بل هى أهم أعضاء الجسم ، إذ بصلاحها يصلح وبفسادها يفسد

والمعدة كيس عضلى غشائى ، موضعه بالعرض فى الجزء العلوى من البطن أسفل الحجاب الحاجز نحو الجهة اليسرى تحت الرئة والقاب ، وتجاور الكبد من الجهة اليمنى ، والطحال من اليسرى

ولها فتحتان : إحداها فى الناحية اليسرى ، وتدخل منها الأطعمة ، وتتصل بالمرىء وتسمى « الفؤاد » لأنها موضوعة أسفل القاب ، والثانية فى الناحية اليمنى وتخرج منها الأطعمة لتدخل فى الأمعاء وتسمى « البواب » وهى بمنزلة الحارس للأمعاء ، لا يسمح بخروج شىء من المعدة إلى الأمعاء إلا إذا تم هضمه ، وهى منحنية على نفسها ، وشكلها كشكل قربة الموسيقى ، حافتها العليا مقعرة قصيرة جداً وحافتها السفلى مقوسة المسماة بالانحناء العظيم للمعدة على العكس ، أعنى محدب متمدى الإستطالة

وللمعدة وجهان :

١ — الوجه الأمامى : نصفه الأيسر يجاور الحجاب الحاجز من أمام ، وهذا يفصله من قاعدة الرئة اليسرى والتامور ، والنصف الأيمن يجاور الكبد ، وجدار البطن

٢ — الوجه الخلفى السفلى : يجاور الحجاب الحاجز والطحال والكلية اليسرى والبنكرياس ، والإنحناء الطحالى للقولون ومساريقا القولون المستعرض ، والوجهان مغطين بالبريتون

وينقسم تجويف المعدة إلى ثلاثة أقسام :

١ — جسم التجويف : وهو أكبر الأقسام ، ومنه الفتحة المريئية

٢ — قاعدة التجويف : وهى أوسع قسم

٣ — البواب : وهو أضيق قسم، وبه الفتحة البوابية ، وهذه الفتحة محاطة بالعضلة العاصرة البوابية

وتحتوى المعدة والأمعاء غدداً صغيرةً جداً أنبوبية الشكل ، وظيفتها إفراز العصارة المعدية

وهذه العصارة حمضية دائماً لإحتوائها على (حمض الـكلوربدريك) وفيها خميرة هاضمة اسمها « الببسين » واسمها اللغوى « الحاطوم »

وتمكث فى المعدة الأغذية بضع ساعات قبل أن تصل الأمعاء

ووظيفة المعدة قبول الأغذية وطبخها ، وطحنها ، وإحالتها إلى عجينة صالحة للتغذية

فإذا كانت المعدة سليمة كان الهضم جيداً ، وإذا كانت متغيرة ساء الهضم ، وترتب على ذلك ضرر بالصحة كماقيل : المعدة بيت الداء

فمن الواجب إذن الإعتناء بسلامة المعدة ، لأنها كما قلنا أهم أعضاء الهضم بل أهم أعضاء الجسم

# حكمة الخالق

## المعدة

هى شبيهة بقرعة طويلة العنق مركبة بثلاث طبقات ، ومركبة من شظايا دقاق شبيهة بشظايا العصب ، تسمى ( الليف ) يحيط بها لحم ، وليف أحد الطبقات بالطول ، والأخرى بالعرض ، والأخرى بالورب ، فالليف الطولانى يجذب الغذاء ، والليف الذى بالعرض يدفعها ، والمورب يمسكها ، وربما تؤثر فيه الحرارة وتنضجها

ووضعت تحت القلب ، وبين الكبد والطحال ، يميناً ويساراً ، ولحم الصلب من خلف ، لتنال من حرارة هذه الأعضاء ، فينهضم فيها الغذاء ، وجعل أمامها إلى صفاق البطن ليمتد إذا امتلأت من الغذاء ، وخلقت مستديرة الشكل لتسع غذاءً كثيراً ، وقعرها أوسع من أعلاها ، لأن قامة الإنسان منتصبة ، وما يتناوله من الطعام والشراب ثقيل ، فميل الجميع إلى جهة قعر المعدة فوجب أن يكون أوسع

وفم المعدة مفتوح دائماً ؛ لأن وضعه فوق المعدة ، فلا يخرج منه مافى المعدة ، وخلق مجراها إلى الأمعاء بحيث ينفتح فى وقت وينغلق فى وقت ، لأن وضعه أسفل فيحتاج الغذاء إلى أن يلبث فيه ريثما ينهضم ، فلو كان مفتوحاً لنزل الغذاء فيه من غير هضم ، فاذا صار الغذاء نضيجاً كف الماسكة عن الإمساك وأخذت الدافعة فى الدفع إلى الأمعاء

وخلق من خارج المعدة عليها غشاء ، وترب

أما الغشاء فهو جسم متنسج من ليف عصبانى كنسيج الثياب، وجعل فى المعدة ليكون وقاية لها ، ويربطها بالأعضاء التى حولها

وأما الترب فهو جسم شحمى خص بالحاق المعدة من الأمام ليفيدها حرارةً مع سهولة الانبساط إذا امتلأت المعدة من الغذاء

وجعل الترب من قدام أكثر ، لأن توقع وصول البرد من هذا الجانب أكثر وخلق فم المعدة عصبانياً ليكون قوى الإحساس بالحاجة إلى الغذاء ، وخلق قعرها لحمانياً لينضج الغذاء بحرارة اللحم

## ٥ ـ الأمعاء أو ( المصران )

قناة غشائية مصلية تشغل جزءاً كبيراً من تجويف البطن ، وهى ممتدة من المعدة الى الدبر ( الشرج ) وتنقسم الى أمعاء دقاق ، وأمعاء غلاظ

### الأمعاء الدقاق

هى الجزء الأكثر طولاً من القناة الهضمية ، وهى على شكل أنبوبة ضيقة، تمتد من المعدة الى الآمعاء الغلاظ، وتنثنى على نفسها مراراً ، وطولها فى الإنسان قدر طول الجسم ست مرات ، ويبلغ سبعة أمتار تقريباً، وموضوعه فى وسط البطن ، وتتصل كلها إلاَّ جزءاً صغيراً منهابالجدار الخلفى للبطن بواسطة ثنية من البريتون تسمى المساريقا

وتقسم الأمعاء الدقاق إلى ثلاثة أقسام وهى : الاثنى عشرى . والصائم . واللفائف

### الاثنى عشرى

يسمى بذلك لأن أول من وضعه من علماء التشريح قدر مقاسه باثنى عشر أصبعاً ويمتاز بأنه أقصر وأوسع وأقل حركة من كل الأمعاء الدقاق، وأيضاً يمتاز بخلوه من المساريقا

ويبتدئ من الفتحة البوابيـة للمعدة ، وينتهى على يمين الفقرة الثانية القطنية باتحاده مع الصائم وشكله كحرف (C)

وفيه تنصب القناة المرارية الآتية من الكبد ، والقناة البنكرياسية الآتية من البنكرياس

### الصائم واللفائف

هما الجزآن الكبيران من الأمعاء الدقاق ، ولا يوجد بينهما فرق ظاهر، ويمتازان من بعضهما بكثرة ثنايا الغشاء المخاطى فى الصائم ، ويوجد غدد ليمفاوية فى اللفائف تسمى ( بيار )

ويسمى الصائم واللفائف( بالأمعاء المساريقية) لأنها تتصل بالمساريقا ، والمساريقا تسمح بحركة كبيرة للأمعاء ، والأمعاء الدقاق عضلية مبطنة بغشاء مخاطى يحتوى غدداً صغيرة جداً أنبوبية الشكل، تفرز العصارات، وهى قلوية التأثير ، وفى هـذا الجزء من القناة الهضمية يكمل هضم الأغذية ، وتنتهى الأمعاء الدقاق حيث أول الأمعاء الغلاظ فى الحفرة الحرقفية اليمنى

## الأمعاء الغلاظ

تلى الأمعاء الدقاق ، وهى التى تقبل فضلات الهضم، أعنى الأغذية غير المهضومة لأجل قذفها الى الخارج ، وهى عضلية التركيب ، ومبطنة بغشاء مخاطى ، إلا أنهـا أكثر اتساعاً من الأمعاء الدقاق، ولـكنها أقل حركة منها ، وبظاهرهازوائد دهنية ، ويشاهد فى ظاهرها ثلاثة أشرطة مستطيلة تمتد فى طول الأمعاء ويشاهد أيضاً بروزات فى جدارها

وتنقسم إلى أربعة أقسام وهى : الأعور . والقولون . والمستقيم . والشرج

## الأعور

كيس موضوع فى الحفرة الحرقفية اليمنى، طوله ٦ سنتيمترات تقريباً وكله مغطى بالبريتون ، وتفتح فى جانبه الأيسر نهاية الأمعاء الدقاق ، وحول هذه الفتحة صمام يسمى : الصمام القولونى

ويوجد بأسفل الصمام القولونى زائدة تسمى : الزائدة الدودية ، متوسط طولها ٩ سنتيمترات، وهى مغطاة بالبريتون ، وسائبة تتمتع بحركة كبيرة

## القولون

قناة كبيرة الحجم، محدبة، توجد بعد الأعور ، وتصعد فى الجهة اليمنى نحو الـكبد

ثم تمر عرضاً بأسفل البطن ، ثم تنزل فى الجهة اليسرى نحو الحوض ، وتشرف على المستقيم ،الذى هو آخر القناة الهضمية ،ويوجد فى محل إتصال اللفائف بالقولون صمام يمنع رجوع المواد البرازية من الأمعاء الغلاظ الى الأمعاء الدقاق

وينقسم القولون الىأربعة أجزاء وهى : ١ ــ القولون الطالع أو الصاعد ، يبتدى من الأعور فى الحفرة الحرقفية اليمنى ، ويتجه الى أعلى ، وطوله ١٥ سنتيمتراً تقريباً وينتهى تحت الكبد،ويجاور الكلية اليمنىوالجدار الخلفى للبطن ، ويغطى بالبريتون من أمام فقط ، ٢ ــ القولون المستعرض يبلغطوله ٥٠ سنتيمتراً تقريباً ، ويبتدى من نهاية القولونالطالع تحتالكبد، حيث يكوّن معه إنحناءيسمى (الإنحناءالكبدى) ويرسم قوساًينحنى الى أسفل وينتهى تحت الطحال ،حيث يكوّن معالقولون النازل الإنحناء الطحالى ، ٣ ــ القولون النازل يبلغ طوله ٨سنتيمترات، ويبدأ تحتالطحال من نهاية القولون المستعرض وينتهى إلىمحاذاة الحدبة الحرقفية اليسرى، وهو مغطى بالبريتون من أمام فقط ، ويجاور الطحال والكلية اليسرى ، ٤ ــ القولون الحرقفى وطوله ٢٠ سنتيمتراً ، وموضوع فى الحفرة الحرقفية اليسرى ومغطى كله بالبريتون وينتهى أمام الفقرة العجزية حيث يتصل بالمستقيم

## المستقيم

يبتدىء أمام الفقرة الثانية العجزية ، وينتهى على بعد سنتيمترين أسفل قمة العصعص، ويتبع إنحناء العجز والعصعص ، ويبلغ طوله ٤٠ سنتيمترا تقريباً، ويوجد فى جزئه السفلى انتفاخ يسمى ( نفاطة المستقيم ) ويغطى البريتون ثلثيه الأعليين من أمام ، ومن الجانبين ، أما الثلث السفلى فخال من البريتون

## الشرج أو الأست

هو آخر جزء فى القناة الهضمية طوله سنتيمتران ونصف تقريباً ، ويبتدىء من

نهاية المستقيم أسفل قمة العصعص، ويتجه الى خلف وأسفل،وينتهى بالفتحة الشرجية وهو محاط بعضلة تسمى ( العضلة العاصرة ) لأنها بانقباضها المستمر تمنع الخروج الفجائى للمواد المجتمعة فى الأمعاء الغلاظ

وجميع أجزاء القناة الهضمية من المعدة الى المستقيم مبطنة الظاهر بغشاء مصلى كبير يسمى ( البريتون أو الترب ) ويغطى أيضاً الوجه الانسى للجدر الباطنية ، وسيأتى الكلام عليه

## حكمة الخالق

المعا : هو جسم من جوهر المعدة مجوف ، ليس بواسع التجويف ، له شظايا بالطول والعرض والورب ، ينزل فيه ما انهضم فى المعدة من الغذاء . وهذا الجسم ينعطف ويلتف ،وفى مروره منعطفات كثيرة، ويليه من الكبد جداول كثيرة ضيقة، وإنما خلق ضيقاً ليكون زمن اشتماله على ماينفذ فيه طويلاً فيتمكن من هضم الغذاء

وأما طوله فلهضم الثانى مافات الأول

وهكذا الى آخرها ،ولا يبقى مع الفضول غذاء فيه

وأما الشظايا فالموضوع بالطول لجذب الغذاء ، والموضوع بالعرض لدفعه ، والموضوع بالورب لامساكه

والأمعاء جميعاً ستة ،وفى آخرها تجويف واسع يجتمع فيه التفل كما يجتمع البول فى المثانة، وعلى طرف هذا المعا (العضلة المانعة) من الخروج حتى تطلقه عند الإرادة

# ملحقات الجهاز الهضمى وتوابعه

يشتمل الجهاز الهضمى، خلاف القناة الهضمية التى مر ذكرها، على أعضاء أخر مهمتها إفراز سوائل ضرورية لحصول الهضم وهى : الغدد اللعابية ، والكبد ، والبنكرياس والطحال ، والبطن ، والبريتون

## ١ ـ الغدد اللعابية

مركبة من حبيبات مجتمعة، ومنضمة بعضها الى بعض، بحيث يكوّن منها قصيصات غير منتظمة، وضاربة إلى اللون السنجابى ، وهى صلبة النسج، شديدة المقاومة، وعددها ثلاثة على كل من جانبى الوجه وهى :

١ ـ الغدة النكفية : وهى أكبر الغدد الثلاث ، موضوعة فى الحفرة النكفية أسفل وأمام الأذن ، وخلف فرع الفك السفلى ، ويمتد جزء منها إلى الأمام ، وفى هذا الجزء تنشأ القناة النكفية التى تحمل إفراز الغدة إلى الفم

٢ — الغدة تحت الفك : حجمها كاللوزة وهى موضوعة فى مثلث تحت الفك السفلى ، وقناتها تفتح فى أرضية الفم على حدبة صغيرة إلى جانب قيد اللسان

٣ — الغدة تحت اللسان : أصغر الغدد الثلاث وموضوعة تحت الغشاء المخاطى مباشرة فى أرضية الفم ، لها أكثر من قناة تفتح حوله فتحة قناة الغدة التى تحت الفك

وهذه الغدد كلها تفرز اللُّعاب الذى يصل إلى فراغ الفم بواسطة مجار دقيقة فيختلط بالكتلة الغذائية فى أثناء مضغها . واللّعاب يحتوى خمائر ذات تأثير على المواد النشوية، فيحللها إلى مركبات أبسط منها ، تتأثر بالعصارات المعوية فتصبح بذلك سهلة الإمتصاص إذا ما وصلت إلى الأمعاء الدقاق

وكلما طالت مدة المضغ زاد إفراز اللعاب ،فتزيد بذلك كمية الخمائر ويسهل بذلك الهضم

وللعاب فوائد كثيرة : منها ترطيب الفم ، وتندية الكتلة الغذائية ليسهل بلعها

## ٢ ـ الكبد

هو العضو المفرز للصفراء ، أو العصارة الصفراوية : وهو موضوع فى الجزء العلوى والأيمن من البطن ، وهو أكبر غدة موجودة فى الجسم ، ومنفرد غير منتظم الشكل ، وله سطح علوى محدب، وسطح سفلى مقعر ،ونسيجه صفيق هش ، ولونه أسمر مائل إلى الحمرة ، وهو مكون من حبيبات صغيرة أصلية فى حجم حبة الدخن تنتهى فيهاأوعية دموية ،وتخرج منها أصول القنوات المفرزةللصفراء ، وهذه القنوات يجتمع بعضها مع بعض ، وتكون فرعاً يأخذ فى الغلظ تدريجاً لتكوين القناة المسماة «بالقناة الصفراوية» وتخرج من السطح السفلى لهذا العضو، وتنفتح فى الاثنى عشرى بعيدة عن المعدة بمسافة صغيرة ، وقبل انتهاء هذه القناة تتصل بكيس صغير غشائى يسمى « بالحويصلة المرارية » التى تخدم كمستودع للصفراء ، وشكلها كالكمثرى لها جسم وعنق ، وجسمها يتجه إلى أمام ، ويشاهد تحت الحافة السفلى للكبد ، وعنقها يتجه إلى خلف، ويمتد كقناة تتحد مع القناة الكبدية وتكون « القناة المرارية » والحويصلة مغطاة بالبريتون فقط من أسفل ، وينقسم الكبد إلى فصين :أحدهما يمينى والآخر يسارى ، منفصل أحدهما عن الآخر بشق مستطيل

وليست وظيفة الكبد خاصة بافراز الصفراء وحدها التى تساعد على هضم المواد الدهنية ؛بل يحيل أيضاً بعض متحصلات الهضم المعوى إلى سكر

## ٣ ـ البنكرياس

غدة طويلة مسطحة موضوعة خلف المعدة وتحتها أمام العمود الفقرى

ونسيجها يشبه نسيج الغدد اللعابية ، ولونها أبيض ضارب إلى السنجابى وتتركب من حبيبات ينضم بعضها إلى بعض، فيتكون منها قصيصات متميزة تخرج منها أصول قناة مفرزة تنفتح كالقناة الكبدية فى الاثنى عشرى

وظيفة البنكرياس : إفراز عصارة لعابية تسمى (العصارةالبنكرياسية) تنصب منه بواسطة قناة فى الجزء العلوى من الأمعاء أو الاثنى عشرىفتلطف الصفراء وتعين على انقسام الأغذية إلى قسمين : أىأن العصارة البنكرياسية تحيل الأطعمة التى مرت من المعدة وصارت كيموساً إلى كيلوس

## ٤ـ الطحال

غدة مستطيلة كقبضة اليد فى حجمها ، موضعها الجهة اليسرى من التجويف البطنى ، بين المعدة والحجاب الحاجز ، وتلامس المعدة والبنكرياس . وهو يساعد على تنقية الدم باعدام كراته الحمراء المنهوكة الضعيفة ، حتى لا يكون وجودها سبباً لضعف غيرها ، ويقوم بتكوين كرات دموية بيضاء جديدة

وهو يشتمل على خيوط عضلية تنقبض وتنبسط ، فتقلل حجم الطحال وتزيده وقيل :ان دماً يتوجه منه إلى المعدة حين امتلائها فيعين على الهضم

وقد يزداد حجمه كثيراً عن الحالة الطبيعية فى بعض الأمراض خصوصاً لحميات المتقطعة

## ٥ ـ البطن

أكبر تجويف فى الجسم،ويحده الحجاب الحاجز من أعلى، وأرضية الحوض من أسفل ، وجدار عضلى من أمام والعمود الفقرى ، وعضلات الظهر من خلف ، وينقسم هذا التجويف إلى قسمين :

١ — قسم أعلى حافة الحوض الصغير ،وهو البطن الحقيق

٢ — وقسم أسفل الحافة وهو الحوض الحقيق

ويُغشى البطن من الداخل غشاء اسمه « البريتون »

## ٦ ـ البريتون أو الترب

هو أكبر غشاء مصلى فى الجسم ، كالكيس، لا فتحة له عند الذكور ، وله فتحتان عند الاناث ، وسطحه الباطنى أملس ، مندى بكمية من سائل مصلى

وفائدته جعل سطح الأحشاء البطنية أملس لتسهيل الحركة عليها وربط أحشاء مختلفة بما يجاورها ، بحيث يكون بعض الأحشاء ساكناً وبعضها متحركاً

وهذا الأخير ناشىء من الإستطالات البريتونية المسماة « بالمساريقا » التى لها فائدة أخرى ، وهى أن تكون ممراً للأوعية والأعصاب ، ومجلساً لغدد لنفاوية تسمى ( بالعقد المساريقية )

# حكمة الخالق

الكبد : هو جسم لحمى ألين من القلب وأرطب ، يحمل روحاً طبيعياً ، ودماً غذائياً ، ينفذ منه فى العروق إلى سائر الأعضاء ، وهو موضوع فى الجانب الأيمن تحت الضلوع العالية من ضلوع الخلف ، وشكله هلالى ، وتقعيره فى الجانب الذى يلى المعدة ، وحدبته تلى الحجاب ، وهو مربوط برباطات تتصل بالغشاء الذى عليه ، ينبت من مقعره قناة تنقسم إلى أقسام ؛ منها ما يأتى قعر المعدة وإلى الأمعاء . وبهذه الفوهات يجذب الغذاء إلى الكبد ، ويصير فى الكبد ما ينضجه ، وفى حدبة الكبد عروق تسمى ( الأوردة ) يجرى فيها الدم إلى سائر الأعضاء

وخلق جرم الكبد شبيها بالدم الجامد ليحيل الكيلوس فيه إلى شبه جوهره

المرارة : هى وعاء المرة الصفراء، موضوعة فى قعر الجانب الأعلى من الكبد ، ولها

مجريان أحدهما يتصل بتقعير الكبد ، والآخر يتشعب فيتصل بالأمعاء العليا ، وبأسفل المعدة

فالمرارة تجذب من مقعر الكبد المرة الصفراء وتقذفها إلى الأمعاء ، أما الجذب فلتصفية الدم عن المرة الصفراء

وأما القذف فلتنقية الأمعاء من الفضول ، وينصب منها إلى عضلة المخرج فيثبته على الحاجة

ولما كانت المعدة والأمعاء محتاجة إلى التنقية من الفضول لما بقى فيها من بقية الغذاء فضلة لزجة يتلطخ بها ، جعل للمرة مجرى ضيقاً إلى المعدة فتنصب اليها المرة فتجلوها من الخلط البلغمى وتغسلها ، فان البلغم لا يزال يتولد فى المعدة عند خلاء المعدة واشتداد الجوع ، فلو كان انصبابها وقت امتلاء المعدة لاختلطت بالغذاء وأفسدته

الطحال : هو جسم لحمى طويل الشكل ، موضوع فى الجانب الأيسر ، يحوى دماً سوداوياً ينبت فيه قناتان ، إحداهما تتصل بتقعير الكبد ، تجذب الخلط السوداوى من الدم لئلا ينفذ الدم مع السوداء ، بل يصفو عن الخلط الردىء ، والقناة الثانية تتصل بفم المعدة وتثبته على شهوة الغذاء

انظر إلى حكمة الصانع جلت قدرته ، كيف اقتضى تدبير تصفية الدم من الصفراء والسوداء ليكون الغذاء صالحاً سليماً من الفضول ، ثم استعملها لفائدتين عظيمتين إحداهما التنبيه على شهوة الغذاء ، والأخرى التنبيه على خروج الفضلة

# نصائح دينية

١ ـ قال الله تعالى :

﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَاتَتَّخِذُوا بِطَانَةً مِنْ دُونِكُمْ لَايَأْلُونَكُمْ خَبَالاً وَدُّوا مَاعَنِتُّمْ قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ ﴾

( سورة آل عمران )

المعنى: يعنى بذلك تعالى ذكره : يأيها الذين صدقوا الله ورسوله، وأقروا بما جاءهم به نبيهم من عند ربهم ( لاتتخذوا بطانة من دونكم ) أى لاتتخذوا أولياء وأصدقاء لأنفسكم من دون أهل ملتكم ودينكم ، أى من غير المؤمنين ، لما انطووا عليه من الغش والخيانة فحذرهم بذلك منهم، ونبهم إلى ضررهم، فقال تعالى :( لايألونكم خبالاً ) يعنى أن هذه البطانة لاتقصر ولا تدع جهدها فيما يورثكم الخبال والفساد، وأما قوله( ودُّوا ماعنتم ) أى ودوا عنتكم ،يعنى يتمنون لكم العنت والشر فى دينكم، وما يسوءكم ولا يسركم

وقال الله تعالى بعد ذلك :

( قد بدت البغضاء ) يعنى بذلك جل ثناؤه ، قد بدت بغضاء هؤلاء المنافقين . الذين نهيتكم أيها المؤمنون أن تتخذوهم أخلاءَ وأصفياءَ لكم

( من أفواههم ) يعنى بألسنتهم ، والذى بدا لهم منهم بألسنتهم تكلمهم فى حق المؤمنين بما يسوءهم ، وعدوانهم على من خالفهم من المؤمنين

وقال الله تعالى :

( وما تخفى صدورهم أكبر ) يعنى ماتكن صدور هؤلاء المنافقين الكافرين أكبر مما قد أبدوا بألسنتهم

٢ ـ قال الله تعالى :

﴿ وَقِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا قَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللهِ أَوِ ادْفَعُوا قَالُوا لَوْ نَعْلَمُ قِتَالاً

لاتبعناكم هم للكفر يومئذ أقرب منهم للإيمان يقولون بأفواههم ماليس في قلوبهم والله أعلم بما يكتمون ﴾ (سورة آل عمران)

المعنى : أن المنافقين الذين رجعوا عن رسول الله صلى الله عليه وسلم وعن أصحابه حين سار إلى المشركين (بأحد) لقتالهم، قال لهم المسلمون : تعالوا قاتلوا المشركين معنا أو ادفعوا بتكثيركم سوادنا

فقالوا : لو نعلم أنكم تقاتلون ،لسرنا معكم إليهم ، ولكنا معكم عليهم؛ ولكن لانرى أن يكون بينكم وبين القوم قتال

فبذلك لبسوا على المؤمنين، وخدعوهم باظهار غيرمايبطنون، حتى كشف الله سرهم

٣ ـ قال الله تعالى :

﴿ إذ تلقونه بألسنتكم وتقولون بأفواهكم ما ليس لكم به علم وتحسبونه هينا وهو عند الله عظيم ﴾ (سورة النور)

المعنى : تتلقون الإفك، الذى جاءت به العصبة من أهل الإفك، الذين خاضوا في أمر عائشة ،المشيعون فيها الكذب والإثم ،بألسنتكم (وتقولون بأفواهكم ما ليس لكم به علم )من الأمر الذى تروونه ، ولا تعلمون حقيقته ولا صحته

(وتحسبونه هيناً ) أى وتظنون أن قولكم هذا هين سهل،لا إثم عليكم فيه، ولا حرج (وهو عند الله عظيم ) لأنكم تؤذون به رسول الله صلى الله عايه وسلم وحليلته

٤ ـ قال الله تعالى ﴿ اليوم نختم على أفواههم وتكلمنا أيديهم وتشهد أرجلهم بما كانوا يكسبون ﴾ (سورة يس)

المعنى : نطبع على أفواه المشركين يوم القيامة ،أى تغلق أفواههم ،وتكلمنا أيديهم بما عملوا فى الدنيا من معاصى الله وتشهد أرجلهم بما كانوا يكسبون أى بما كانوا يقترفون فى الدنيا من الآثام

٥ ـ قال الله تعالى :

﴿ يريدون أن يطفئوا نور الله بأفواههم ويأبى الله إلا أن يتم نوره ولو

كَرِهَ الْكَافِرُونَ ﴾ ( سُورة التوبة )

يقول الله تعالى ذكره : يريد هؤلاء الكافرون ، المتخذون أحبارهم ورهبانهم والمسيح بن مريم أرباباً ، (أن يطفئوا نور الله « القرآن » بأفواههم ) يعنى أنهم يحاولون بتكذيبهم بدين الله الذى بعث به رسوله، وصدهم الناس عنه بألسنتهم، أن يبطلوه وهو النور الذى جعله الله لخلقه ضياءً ( ويأبى الله إلا أن يتم نوره ) أى لا يرضى الله إلاّ أن يعلو دينه ، وتظهر كلمته ، ويتم الحق الذى بعث به رسوله محمد صلى الله عليه وسلم ( ولو كره الكافرون ) أى المكذبون به

٦ — قال الله تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ أَيَحْسَبُ أَنْ لَنْ يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ ﴾ ( سورة البلد )

المعنى : أنه خلق الإنسان ( فى كبد ) أى فى شدة ، أى يكابد أمور الدنيا والآخرة ويعالجها

وقوله : ( أيحسب أن لن يقدر عليه أحد ) أيحسب هذا القوى بجلده وقوته أن لن يقهره أحد ويغلبه ؟ فالله غالبه وقاهره

٧ — قال الله تعالى :

﴿ مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ . وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيماً فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴾ ( سورة محمد )

يقول الله تعالى ذكره : صفة الجنة التى وعدها المتقون — وهم الذين اتقوا فى الدنيا عقاب الله بأداء فرائضه ، واجتناب معاصيه — (فيها أنهار من ماء غير آسن) أى غير متغير الريح ( وأنهار من لبن لم يتغير طعمه ) لأنه لم يحلب من حيوان فيتغير طعمه

بالخروج من الضروع ؛ ولـكنه خلقه الله ابتداء فى الأنهار ، فهو بهيئته لم يتغير عما خلقه عليه ( وأنهار من خمر لذة للشاربين ) أى يلتذون بشربها ( وأنهار من عسل مصفى ) أى قد صفى من القذى؛ لأنه خلق فى الأنهار ابتداء سائلاً جارياً سيل الماء واللبن المخلوقين فيها

( ولهم فيها من كل الثمرات ومغفرة من ربهم ) أى لهؤلاء المتقين فى هذه الجنة من هذه الأنهار التى ذكرت، من جميع الثمرات التى تكون على الأشجار،وعفو من الله لهم عن ذنوبهم، التى أذنبوها فى الدنيا ثم تابوا منها

وقوله ( كمن هو خالد فى النار ) أى مَن هو فى هذه الجنـة التى سبق ذكر وصفها لايكون كمن هو خالد فى النار

( وسُقوا ماءً حميماً فقطع أمعاءهم ) أى سقى هؤلاء الذين هم خلود فى النار ماءً قدانتهى إلىشدة الحرارة،فقطع ذلكالماء منشدة حره أمعاءهم،حتىيخرج منأدبارهم

٨ ـ قال الله تعالى : ﴿ فَلَوْلَا إِذَا بَلَغَتِ الْحُلْقُومَ وَأَنْتُمْ حِينَئِذٍ تَنظُرُونَ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنكُمْ وَلَـكِنْ لَا تُبْصِرُونَ ﴾ ( الواقعة )

المعنى : (فلولا اذا بلغت الحلقوم ) أى فهلا إذا بلغت النفوس ، عند خروجها من أجسادكم أيها الناس ، حلاقيمكم ( وانتم حينئذ تنظرون ونحن أقرب اليه منكم ) أى رسلنا الذين يقبضون روحه أقرب اليه منكم ( ولـكن لاتبصرون)

٩ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ ﴾

( سورة الأحزاب )

المعنى : (واذ زاغت الأبصار) أى شخصت (وبلغت القلوب الحناجر ) أى بلغت القلوب الحناجر من الفزع

# الأحاديث والآثار

## الفم

١ ـ أحثوا فى أفواه المداحين التراب (عن ابن عمر)

٢ ـ احفظ مابين لحييك (فمك) وما بين رجليك (فرجك)

٣ ـ أخذنا فألك من فيك (عن أبى هريرة) حديث حسن

٤ ـ إذا أردت أن تبزق ، فلا تبزق عن يمينك ؛ ولكن عن يسارك ، إن كان فارغاً فان لم يكن فارغاً ، فتحت قدمك (عن طارق بن عبد الله)

٥ ـ البصاق فى المسجد خطيئة ، وكفارتها دفنها (عن أنس)

٦ ـ إذا تجشأ أو عطس ، فلا يرفع بهما الصوت ، فان الشيطان يحب أن يرفع بهما الصوت (عن عبادة بن الصامت)

٧ ـ إذا تثاءب أحدكم فليضع يده على فيه ، فان الشيطان يدخل مع التثاؤب (عن أبى سعيد)

٨ ـ التثاؤب من الشيطان ، فاذا تثاءب أحدكم فليرده ما استطاع ، فان أحدكم إذا قال : ها ، ضحك منه الشيطان (عن أبى هريرة)

٩ ـ طيبوا أفواهكم بالسواك فانها طرق القرآن (عن سمرة)

١٠ ـ إذا استكتم (أى اذا أخذتم السواك) فاستاكوا عرضاً (عن عطاء)

١١ ـ السواك مطهرة للفم ، مرضاة للرب ، ومجلاة للبصر (عن ابن عباس)
أى أنه آلة تنظفه وتطهره ، ويرضى الرب ، لأنه نظيف يحب النظافة ، ويجلى البصر

١٢ ـ ماجاءنى جبريل قط إلا أمرنى بالسواك حتى لقد خشيت أن أحفى مقدم فمى (عن أبى امامة)

١٣ ـ لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء (عن أبى هريرة)

١٤ ـ تخللوا ( أى استعملوا الخلة ) فانه نظافة ،والنظافة تدعو إلىالإيمان ،والإيمان مع صاحبه فى الجنة (عن ابن مسعود )

## الأسنان

كل ذى ناب سبع فأكله حرام (عن أبى هريرة )
(أى كل حيوان ذى ناب يصول به فأكله حرام ، بخلاف ماله ناب لايصول به كضب فأكله حلال)

## الكبد والطحال

أحلت لنا ميتتان ودمان ؛ فأما الميتتان فالحوت والجراد ، وأما الدمان فالكبد والطحال (عن ابن عمر )

## المعدة والبطن

ما ملأ آدمى وعاءً شراً من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات تقمن صلبه ، فان كان فاعلاً لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه (عن المقدام )

البطنة أصل الداء ( أى امتلاء البطن ) والحمية أصل الدواء ( أى المحافظة على عدم تكليف المعدة بما ليس فى طاقتها )

البطنة تذهب الفطنة ، وتجلب الداء العضال

# قواعد صحية

## العناية بنظافة الفم والأسنان

١ ـ يجب تطهير الفم بغسله،والاحتراز ممايدعو الى تصاعد الروائح الكريهة منه وأفضل وسيلة لنظافته استعمال ( السواك ) المعروف بخشب الأراك ( وهو شجرينبت فى بلاد العرب ) يطيب الفم لاحتوائه أصلاً عطرياً ، ويشد اللثة لقبض فيه ، ويقوى المعدة لاحتوائه جوهراً مساعداً على الهضم ،ويدر البول . وفى حديث عمر رضى الله عنه : عليكم بالخشبتين : يعنى السواك ، والخلال

وقد وقف علماء الأفرنج على مزايا السواك ، فمدحوه وحثوا على استعماله

وروى عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال : السواك مطهرة للفم مرضاة للرب ومجلاة للبصر (عن ابن عباس)

وقال الدكتور الحاج أحمد عارف الودينى ( فى قصيدته الطب النبوى ) فى مدح السواك :

ومن السواك أجل غنم يجتنى — لمن استقر به عضال الداء
تنقى به الأسنان من أدرانها — إن السواك لها أجل نقاء
وبه شذى يغدو بهالفم عاطرا — كالزهر وسط الروضة الغناء
وتزيل عنها مادة حجرية — كانت بها كالصخرة الصماء
لولا المشقة كان فرضاً لازماً — أكرم بها من شرعة سمحاء

وقال أحد الشعراء فى مدح السواك :

بالله ان جزت بوادى الأراك — وقبلت أغصانه اللُّدْنُ فاك
فابعث الى المملوك من بعضها — فاننى والله مالى سواك

٢ ـ يمضمض الفم كل صباح عقب القيامِمن النوم بالماء النقى الطاهر ،ففى ذلك

مزايا صحية ، وكذا غسله بعد تناول كل طعام

٣ ـ بما أن للأسنان وظيفة هامة ،إذ بها يتم تفتيت الأطعمة ومضغها ، فالعناية بنظافتها إذن من أهم الأمور ،ولا يخفى أنه تتخللها وقت الأكل جزيئات اللحم وبقايا الأطعمة الأخرى ،مما لو بقى فى ثناياها اختمر، ونشأ عنه الفساد،فتحدث رائحة كريهة للفم، وتحدث تلك الفضلات المختلفة إتلاف الأسنان بتسويسها ، وتعريضها للآلام الشديدة

ولذلك يجب لحفظ الأسنان أن تنظف كل حين ،لاسيما بعد تناول الطعام ، ويتم تنظيفها بأعواد الخلال التى تحتوى عنصراً طبيعياً عظيم الأثر فى تطهيرها وتقويتها فضلاً عن كونها لينة غير مؤذية

(وبزر الخلة مفيد جدا فى أمراض الكلى؛ لأنه مدر للبول،ولذا يصفه كثير من الأطباء)

٤ ـ اذا فرغ الإنسان من الطعام، ولم يتيسر له عود الخلال، فلا يتخذ لتنظيف أسنانه الدبابيس ،أوالابر أو أسنان الأقلام ،أو أطراف المدى والشوك ، بل يستعمل أنصاب الريش المبرية ، أو الأعواد المدببة من الخشب ونحوها ، مما يؤمن أذاه للثة

٥ ـ يجب دلك الأسنان يومياً بمسحوق الدقاق «دقيق الترمس» أو خليط الفحم النباتى مع الملح،أو بمسحوق ( بى كوربونات الصودا )

٦ ـ ينبغى عدم مفاجأة الفم بالمأكولات الساخنة والباردة على التعاقب قبل أن تعتدل حرارة الفم ؛ لانها تحدث خللاً فى الأسنان

٧ ـ يجب عدم استعمال الأسنان فى رفع الأحمال الثقيلة ، كما أنه يجب عدم كسر الأجسام الصلبة كالجوز والبندق وخلافهما بالأسنان ،لانها تحدث إما خلعها أو كسرها

٨ ـ لاتوسخ فمك ، ولا تقبح رائحته، بشرب الدخان (ومايماثله) فانه فضلاً عن أن فى استعماله بليغ الضرر بالصحة ، فان فيه خسارة للمال . وقد ثبت لدى الأطباء أنه سم بطىء ، ولذا حرمه بعض علماء الدين وكتبوا فيه رسائل خاصة به

٩ ـ مما يضر بالأسنان ضرراً بليغاً أكل الحلوى ، فانه إذا بقى شىء بالفم وحول

الأسنان تخمر بسرعة، ونشأ منه حمض يسمى (بحمض اللبنيك) وهو من أشـد الأسباب فى إتلاف الأسنان وتسويسها

وكذلك أكل الفواكه التى لم يتم نضجها أو الحامضة منها؛ لأنها تضر بالطلاء الواقى لها إذ أن تأثير الحوامض فيه شبيه بتأثير عصارة الليمون على قشرة رقيقة من الصدف أو الرخام

# نصائح أدبية

## آداب الفم والأسنان

١ ـ من الوقار والادب ألاَّ تلوك الفم بلسانك أمام الغير ، تتحرى به فضلات الطعام ، ولا تضعه بين الشفتين للاستخفاف

٢ ـ متى تكلمت فلا تطبق أسنانك بعضها على بعض،وليكن صوتك متوسطاً لا مرتفعاً ولا منخفضاً

٣ ـ من الأدب عدم التجشى ( التكرع ) أمام الحضور والتثاؤب بدون وضع اليد على الفم ، بل يجب أن يستر الفم ببطن أو بظهر اليد اليمنى ، أو بظهر اليد اليسرى أو بمنديل مع إمالة الوجه ، وكذا وقت السعال ، وتجنب التكلم وقتهما

٤ ـ إذا تكرر التثاؤب، أو السعال، فى حضرة أناس، فالأليق الخروج من محل الاجتماع لعدم إزعاج راحتهم

٥ ـ إذا أخذك السعال،فضع منديلك على فمك،كيلا يطير رشاس اللُّعاب منه على وجوه الحاضرين ، أو انتبذ مكاناً قصياً حتى ينصرف السعال

٦ ـ يلزم الاحتراس وقت التكلم من خروج اللعاب من الفم ، ووقوعه أمام الحاضرين ، ولا يكون ذلك إلا بالتؤدة فى الكلام ، وحسن تخريج الألفاظ

٧ ـ من سلامة الذوق إذا أحسّ الإنسان بالحاجة إلى البصق أن يبصق فى منديله ، وأن يحذر البصق من النوافذ ( الشبابيك ) وعلى الجدران والفراش أو على الأرض ، وأن يراعى فى حالة البصق تحويل وجهه قليلاً عن الحاضرين ، وأن يكون بصقه بلا صوت ولا جهد

٨ ـ لا ينبغى التبسم فى وجه متألم ، ولا الضحك فى وجه غضبان ، فان ذلك يؤذيه، ودليل على الاستهزاء والاحتقار، وإن كنت بحضرة أناس بهم كدر أو حزن فتجنب التبسم والضحك، ولا تتكلم إلا بما يسلى خاطرهم، ويخفف آلامهم

٩ ـ ينبغى أن تكون باش الوجه ، واحترس من الإفراط فى الضحك والمزاح وكن فى غاية الحشمة والكمال

# كلمات لغوية

## الفم

فَوَه ـ يقال : ما فهتُ بكلمة ، وما تفوهت بها ، وفاوهته بكذا

يقال : رجل أفوه ، وامرأة فوهاء

ويقال : زوجتى فوهاء ، شوهاء ( أى واسعة الفم قبيحته )

« : رجل فيّه (أى أكول ) واستفاه الرجل( أى اشتد أكله بعد قلته )

« : رأيته عند فوهة النهر ، وفوهة الزقاق ( أى مدخله )

« : رجل منطيق مفوّه ، وكان الأحنف رجلاً مفوّهاً منطيقاً

ومن المجاز : دخلوا أفواه البلد ، وخرجوا من أرجله (أى أوائله وأواخره )

« : لافض فوه ( أى ثغره ) وخطيب أشدق ( أى مفوّه كليم )

ويقال : تشدق فى كلامه ( أى تشبه بالأشدق تفصحاً)

ويقال : سددت فاه وألجمته

« : فغرفاه نحوه( أى طمع فيه)

« : فلان حنكته التجارب ( أى صار محنكاً ) ورجل محنك ( أى مجرب )

## معايب الفم

الشدق : سعة الشدقين ، يقال : رجل أشدق أى ( واسع الشدقين ) وهما انتهاء الفم من الجانبين

الضجَم : ميل فى الفم وما يليه ، ويقال : رجل أضجم (أى ذو عوج فى الفم وفى الأنف)

الضَّرَزُ : لصوق الحنك الأعلى بالأسفل

الهَدَلُ : استرخاء الشفتين وغلظهما

اللَّطَعُ : بياض يعتريها

البخر : رائحة كريهة للفم ، ويقال : رجل أبخر ، أى بفمه كراهة

الجلع : قصورهما عن الانضمام ، وكان موسى الهادى أجلع

## فى تقسيم ماء الفم

ما دام فيه : فهو ريق ، ورُضاب

فاذا عَلِك : فهو عصيب

فاذا سال : فهو لُعاب

فاذا رمى به : فهو بزاق وبصاق

## ترتيب الضحك

التبسم : أوّل مراتب الضحك

الاهلاسُ : إخفاؤه

الإفترار والانكلال : هما الضحك الحسن

الكتكتة : شدة الضحك

القهقهة ، والقرقرة ، والكركرة ، ثم الاستغراب ، ثم الطّخطَخة ، وهى ان يقول طيخ طيخ ، ثم الأهزاق والزهزقة وهى أن يذهب الضحك به كل مذهب

## ما قيل فى وصف الريق

قال ابن وكيع البستى :

ريق إذا ما ازددت من شربه ريًّا ثنانى الرّى ظمآنا

كالخمر أروى ما يكون الفتى  من شربها أعطش ما كانا

وقال ابن الرومى :

يارُبَّ ريق بات بدر الدجى  يمجه بين ثنايا كا
يُروى ولا ينهاك عن شربه  والماء يرويك وينها كا

## السن والأسنان

سنَّ سُنة حسنة ( طرق طريقة حسنة )

وفى الحديث : من سنَّ سنَّةً حسنة فله أجرها وأجر من عمل بها ، ومن سنَّ سنة سيئة فعليه وزرها ووزر من عمل بها

استن بسنته ، وفلان متسنن ( أى عامل بالسنة )

سنّ الماء على وجهه : صبه صباً سهلاً

سنّ الحديدة : حدّدها

سنّ السكينة بالمِسَن ، والسِّنان ، شحذها وجعلها قاطعة ، السنان الذى يسن السكينة وغيرها

وأستنت الرمح: جعلت له سناناً

وسن أسنانه بالسنون( وهو السواك)

وما أحسن سُنّة وجهه : أى صورته إذا كانت معتدلة

ومن المجاز : كبرت سِنه ، وهو حديث السنّ ، وكبير السن ، وقد أسنَّ ، ولهابنٌ سن ابنك ، وأولاد أسنان بنيك

وأعطنى سِناً من رأس الثوم وأسناناً منه

وأصلح أسنان مفتاحك ، وسن القلم

ووقع فى سن رأسه : أى فى عدد شعر رأسه من الخير والنعم

وسنَّ الأمير رعيته : أحسن سياستها ، وسن إبله : أحسن رعيتها

وفرس مسنونة : متعهدة احسن القيام عليها ، وسن فلان فلاناً : مدحه وأطراه
وهذا مما يَسنك على الطعام . يشحذك على أكله ويشهيه اليك
وسن الله على يدى فلان قضاء حاجتى : أجراه

## ما قيل فى الأسنان

### محاسنها

الشَّنَبُ : رقة الأسنان واستواؤها وحسنها
الرَّتَل : حسن تنضيدها واتساقها
التفليج : تفرُّج ما بينها ويقال : فلان أفلج
الشتت : تفرقها فى غير تباعد؛ بل فى استواء وحسن ؛ يقال: ثغر شَتيت : إذا كان مُفَلَّجا حسناً أبيض
الأشَرُ : تحزيز فى أطراف الثنايا يدل على حداثة السن وقرب المولد
الظَّلم : الماء الذى يجرى على الأسنان من البريق لا من الريق

### مقابحها

الرَّوَق : طولها . الكَسَس . صغرها . الثَّعَل : تراكبها وزيادة سن فيها
الشَّغا : اختلاف منابتها . اللَّصَص . شدة تقاربها وانضمامها
اليَلَل : إقبالها على باطن الفم . الدَّفق . إنصبابها إلى قدّام
الفقَم : تقدم سفلاها على العليا . القَلَحُ صفرتها . الطُّرامة : خضرتها
الحَفَر : ما يلزق بها . الدَّرَد . ذَهابها . الهَتَم انكسارها ويقال : فلان أهتم.
اللَّطط : سقوطها إلاّ أسناخَهَا

## البطن

يقال : رجل مبطونٌ ، وبَطِين ، ومبطان ، ومُبَطَّنٌ ( أى عليل البطن وعظيمه وأكول وخَميص ) وفلان عَريض البطان ( أى غنى)

يقال : باطنت صاحبي ( أى شددتُه معى ) وبطّن ثوبه بِطانة حسنه

ومن المجاز : نزلوا بطن الوادى ، وهم فى بطن مكة ، وبطنه من أكرم بطون العرب

« : بطانةالأمير (أى حاشيته ) وفلان مجرب قدبطن الأمور (كأنه ضرب بطونها عرفانا بحقائقها ) ويقال فلان باطنه مثل ظاهره (أى لايخفى شيئاً)

« : اتقوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن ( أى ما خفى منها وما ظهر )

« : فلان أبطن له الأمر ( أى أخفى ضميره عنه )

## ما قيل فى الـكبد

يقال : كَبَدته أصبت كبده . ورجل أكبد ؛ وأصابه الـكباد ( أى اشتكى كبده ) وكبد كل شىء (وسطه)وفلان يأكل كبود الدّجاج وأكبادها

ومن المجاز : بلغ كبد السماء ( وسطها ) وتـكبدت الشمس ( توسطت )

« ووضع يده على كبده ( أى على ما يقابل الـكبد من جنبه الأيسر )

« ووضع السهم على كبد القوس ( أى على مقبضها )

« وهو يبحث عند كبد الأرض وأكبادها ( أى معادنها )

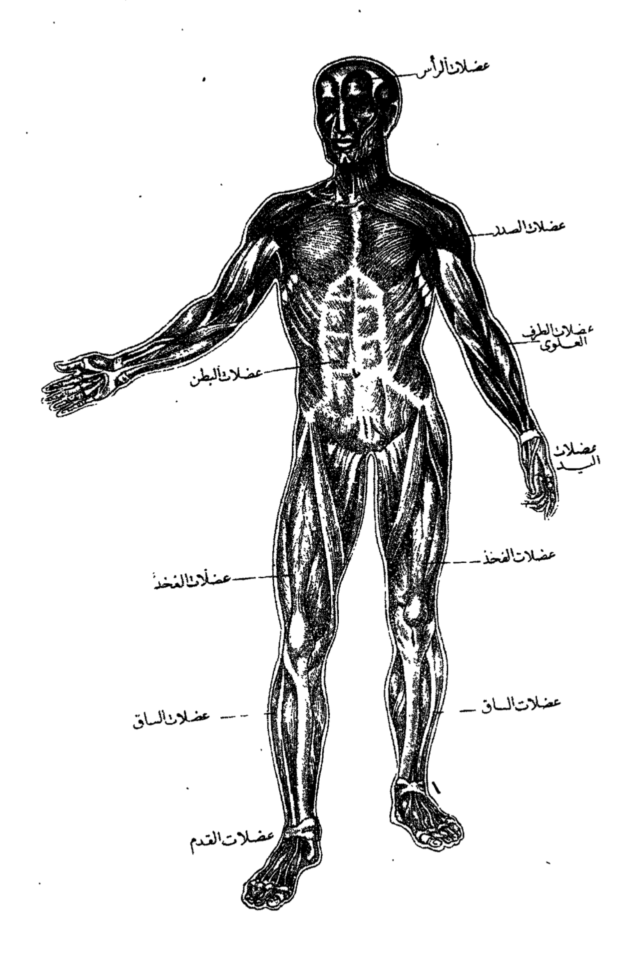
« ورمت اليه الأرض بأفلاذ كبدها ( أى بكنوزها وذخائرها )

« وانتزع سهمه فوضعه فى كبد القرطاس ( أى فى وسطه )

« ووقع فى كبد ( أى فى مشقة ) وفى القرآن الـكريم : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنا الإِنْسَانَ فِى كَبَدٍ ﴾ أى فى مشقة وتعب . ويقال للخصماء : انهم لفى كبد من أمرهم ، وبعضهم يكابد بعضاً

« هو يكابد الأمر ، والمسافر يكابد الليل ( إذا ركب هوله وصعوبته )

# الجهاز العضلى



وقال بعض السلف : أولادنا أكبادنا

وقال الشاعر :

« وإنما أولادنا بيننا أكبادنا تمشى على الأرض »

## ما قيل فى الطحال

يقال : به طَحال وهو ( داء الطحال ) وطحلته : أصبت طحاله . وقد طُحِل ، وطَحِل فهو (مطحول وطَحِل)

ويقال : رماد أطحل ، وشراب أطحل : كدِرٌ على لون الطُّحال . وفيه طُحلة وماء طَحِل ، وقد طَحِل: إذا فسد وتغير وعلاه الطُّحلب

وفى المثل : ضيعت البكار على طِحَال : يضرب لمن طلب حاجة إلى من أساء إليه

# الأمثال اللغوية

## الفم

بذات فمه يفتضح الكذوب يضرب للشخص الذى يعترف بذنبه

جعل الله رزقه قوت فمه : أى جعله بحيث يراه ولا يصل اليه

حبَّك من خلا فوه { أى نحن فى شغل عنك : يضرب فى قلة عناية الرجل بشأن صاحبه

طعم ذكرك معسول لكل فم : هذا حث على حسن القول والفعل

أفوه من جرير : يضرب للرجل المنطيق

فى فمى ماء وهل ينطق من فى فمه ماء ؟ : يضرب فى حالة عدم امكان التكلم

« قالت الضفدع قولا فسرته الحكماء فى فمى ماء وهل ينطق من فى فيه ماء؟»

فم يسبّح ويد تذبح : يضرب لمن يظهر التقوى وهو شرير قاتل

قد كاد يشرق بالريق : يضرب لمن أشرف على الهلكة ثم نجا

لو بلغ الرزق فاه لولاه قفاه : يضرب للمحروم
كل جان يده إلى فمه : يضرب للجانى الذى يمتنع عن الكلام
فمى ملآن ماءً : يضرب لمن يريد أن يتكلم ولكن لهمايحجزه عن الكلام
حدثنى فاه الى فمى : يضرب عند التكلم سراً
يصبح ظمآن وفى البحر فمه : يضرب لمن يعاشر بخيلامثرياً
فلان خفيف الشفة : أى قليل المسألة

سكت ألفاً، ونطق خلفاً، ويقال: سكت دهراً، ونطق كفراً، لمن لا يحسن الكلام
يقال : غضبوا فانقلبت أحداقهم ( أعينهم ) وأزبدت أشداقهم، أى خرج منها لعاب كالزبد

جاء فى البردة :

« وانسب إلى ذاته ماشئت من شرف     وانسب إلى قدره ماشئت من عظم »
« فان فضل رسول الله ليس له     حد فيعرب عنه ناطق بفم »

وقال شوقى :

« ولد الهدى فالكائنات ضياء     وفم الزمان تبسم وثناء »

## الأسنان

الناس كأسنان المشط : أى متساوون فى النسب كلهم بنو آدم
يأكله بضرس ويطؤه بظلف : يضرب لمن يكفر صنيع المحسن اليه
يأكل بالضرس الذى لم يخلق : يضرب لمن يحب أن يحمد بغير إحسان
أشد من ناب جائع : يضرب فى حالة الشدة
عض من نابه على جذم : يضرب للمنجد المحنك
عض عليه بالنواجذ : أى حرص عليه

## الـكبد والطحال

يابَرْدَها على الـكبد : يضرب للشيء السهل الهين

فلان بين الخلب والـكبد : يضرب للرجل الواقع فى شدة

ماينفع الـكبد يضر الطحال : يضرب للشيء الذى لا ينفع كقول الشاعر :

« ولى مرضان مختلفان حال الْ علَيلة منهما يمنى بحـالى »

« إذا عالجت هذا جف كبدى وإن عالجت ذاك ربا طحالى »

هو أسود الـكبد : يضرب فى الاستشهاد على نقص الرجل

# الأمثال العامية

## الفم (الحنك)

| | |
|---|---|
| اطعم الفم تستحى العين | : يقال فى استعمال السياسة لجلب المصالح |
| الخير يبان على الضبة | : يقال لمن يدعى شيئاً يبعد تصديقه ، وعند ظهور أمارات الشىء |
| أحطك فى حنكى واحلف ماشفتك | : تقوله لمن يدعى الحذاقة فى الأمور وهو ليس كذلك |
| اللى مايبلع ريق على ريق مايخلى صاحب ولا رفيق | يقال فى الحث على مداراة الأصحاب والغض عن هفواتهم |
| أرميه البحر يطلع وفى حنكه سمكة | : يقال فى شأن من لا تؤثر فيه الدواهى والشدائد |
| النار فى كمى ، والريح فى فمى | : يقوله مَن استعد لشىء وأخذ لوازمه |
| بعد ماراح المقبرة، بقى فى حنكه سكرة | : يقال عند مدح الشىء الذى عدم ، والحال أنه لم يكن ممدوحا وقت وجوده |
| تكون فى حنكك تقسم لغيرك | : يقوله مَن يكون معه شىء وأراد الانتفاع به فأخذه منه غيره وانتفع به |
| فار ماساعه شقه حطوا فى حنكه مرزبة | : يقال فيمن تحمله الناس مالا يطيق من الأعمال فيعجز |
| فتحوا حنكهم للدبان، وقالوا داقضا الرحمن | : يقال فيمن يرتكن على القضاء ويترك المدافعة عن نفسه جبناً وجهلاً منه |
| (فى حنك سبع) ( فى حنك ثعبان ) | : يقال فى وصف الشىء البعيد الحصول |

كل من قال نار احترق فمه ، ومثله اللى يقول الحق يكسروا حقه : يقال فى الحث على عدم التعرض لأخبار الحكام المؤدى إلى الانتقام

لولاك ياكمى ماكلت يافمى : يقوله من أكرم بسبب هيئته الظاهرة التى لولاها ماحصل له الاكرام

اوعى تفتح بُأك ( فمك ) : يقال فى النهى عن الكلام

سد بأه بقرشين : يضرب فى الحث على اسكات شخص كثير الكلام والتشنيع والهجو

## الأسنان

اللى ياكل على ضرسه ، ينفع نفسه : يقال لمن يمتنع عن شىء يعود نفعه عليه وفى القرآن الكريم « من عمل صالحاً فلنفسه » وفى الحكم : المرء مجزى بعمله

أنت نابك مزرع ،ومثله نابه أزرق : تقوله للرجل المجرب للأمور تصفه بشدة الدهاء . وفى كلام العرب : قد نجدته الأمور

بدال ما تحلّها بسنانك حلّها بايدك : يقال فى تدارك الأمر قبل فواته

حبيبك يدغ لك الزلط ، وعدوك يتمنى لك الغلط : يقال عند مداراة الحبيب على حبيبه أوعند مؤاخذة العدو لعدوه واحدة بواحدة

دخل فى أسنانه مابقاش يخرج : يقال عند وصف إنسان بصلابة رأيه فى شىء معين

## الزور

كلامه زى اللقمة اللى تقف فى الزور كلامه ما يفوتش من زورى : يستعملان فى الكلام الثقيل البارد الذى يشق سماعه لسبب ما

كلمة الحق تقف فى الزور
مثل كلمة الحق مرة
وكلام الحق صعب على الناس
} يقال لمن لا يرضى بالحق ، ويقوله من يطلب منه التكلم بالحق فيرى أمامه موانع من قبوله

البطن

البطن ما تجبش عدو : يقال عند تعطف الإخوة على بعضهم

اللى وا كل لحمه نية توجعه بطنه : يقوله المتهم فى شىء وهو برىء منه

اللى له ظهر ما ينضربش على بطنه : يعنى الذى يحتمى فى شخص تنفعه حمايته

البطن تجيب ده وده : يقال إذا قيل أولاد فلان منهم فلان طيب وفلان خبيث

المعنى فى بطن الشاعر : يقال عند عدم معرفة الحقيقة المقصودة

وقال الشاعر:

«إن الكلام لفى الفؤاد وانما جعل اللسان على الفؤاد دليلا»

المصارين فى البطن يتضاربوا : يقال عند تضارب الأقارب والأحباب بعضهم مع بعض

إنت حصالتك ضيقة : يستعمل فى شأن من خلقه ضيق أو صدره ضيق حرج

خلاها بطن حمار : يقال للشخص الذى يملأ المصاحة بغير مستحقيها

بطنه زى بطن السيد : يقال لمن يأكل كثيراً أو لكبير البطن

حط فى بطنك بطيخه صيفى : تقوله إذا أردت أن تسكن روع أخيك أو صاحبك وتطمنه بنجاح مقصوده

خاوى البطن ويمدغ لبان : يقال لمن يعمل العمل الذى لا يناسبه ولا يعود عليه بمنفعة

| | |
|---|---|
| دسوتهم عالية وبطونهم خاوية | : يقال عند الاغترار بظواهر الأشياء |
| عصافير بطنه زقزقت ، مثل | يقالان فى وصف إنسان بشدة الجوع |
| عصافير دماغه طارت من الجوع | وقالت العرب : صاحت عصافير بطنه |
| عند البطون تتوه العقول | : أى لا يسمع ولا يعقل من كانت بطنه خاوية |

## الـكبد

| | |
|---|---|
| شماتة الحساد تفتت الأكباد | : يقال عند التضرر ممن يشمت به فى المصائب |
| لولا المعيرة قطعت كبدى ما كان على بالى من يدى | يقوله من يستتر مما حصل له من الفضائح بالأعذار الواهية |
| مالك مضروب على كبدتك | : يقال للشخص المتكدر المتغيظ |
| داحته من كبدى ومثله دا حته من قلبى | : يضرب للشخص المحبوب |

# عملية الهضم أو ( دورة الهضم )

أولا — يدخل الطعام فى الفم فيقطع ويمضغ بالأسنان ويحصل ذلك بتحريك الفك الأسفل ؛ أما الفك الأعلى فثابت

وفى أثناء المضغ ينصب اللعاب عليه ويمتزج بالكتلة الغذائية ، ومما يسهل المضغ والبلع وجود مواد مخاطية فى اللعاب ، وتؤثر خميرة اللعاب على المواد النشوية فتحيلها إلى مواد ذائبة ، ولهذا يجب مضغ الطعام جيداً وببطء ، حتى يتيسر للعاب التأثير فى أكبر كمية ممكنة من المواد النشوية

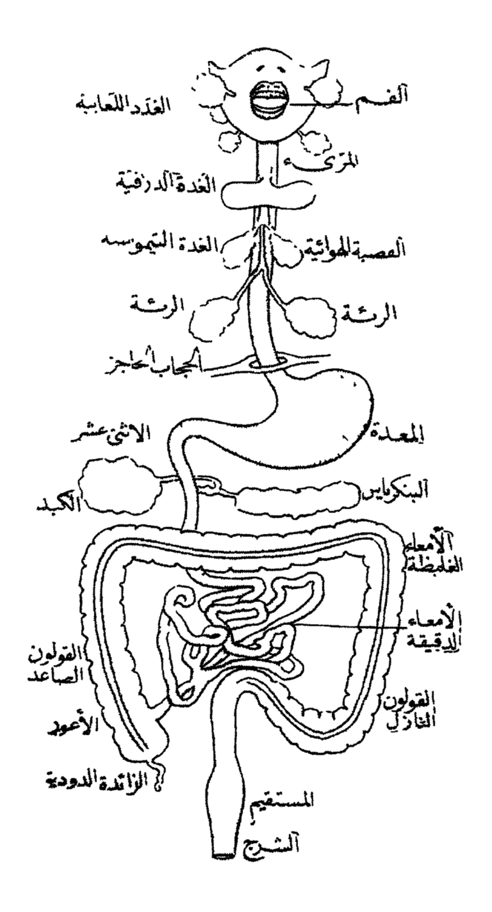
ويقوم اللسان بتحريك الكتلة الغذائية، وتساعده فى ذلك عضلات الشفتين والخدين ، وبعد تمام المضغ تتحول الكتلة الغذائية بحركات اللسان والخدين إلى كرة تسمى ( بالبلعة الغذائية ) وهذه تنزلق إلى الجزء الخلفى من الفم فتنقبض عضلاته ، وفى نفس الوقت ترتفع الحنجرة، وتنسد فتحتها بلسان المزمار،وتمر البلعة الغذائية إلى البلعوم، الذى يدفعها إلى المرىء بانقباض عضلاته فيضغطها إلى أسفل، وهكذا تستمر إلى أن تدخل المعدة من فتحتها الفؤادية وهذه العملية يقال لها : ( الازدراد )

ثانياً - عند ما تصل البلعة الغذائية إلىالمعدة تفرز عايه (العصارة المعدية) وتقوم عضلات المعدة بحركة دورية تساعد على هز الطعام ومزجه بالعصارة المعدية ويحصل الهضم الأول أو ( التكيمس )

والعصارة المعدية هى سائل رائق أصفر اللون ليمونيه وطعمه ملحى وحمضى معاً ، وهو ينفرز من أجربة كثيرة موجودة فى جدران المعدة وخواصها ناشئة عن حمض يسمى ( حمض اللبنيك ) وبعض خاصيتها المذيبة ناشئ عن مادة مخصوصة تسمى ( ببسين )

ومتى استعانت (بحمض اللبنيك) تكون لها قوة على إذابة المواد الزلالية أى (الأزوتية) لكنها تترك المواد الدسمة والجواهر النشوية بدون تأثير فيها

# دورة الهضم



الفم
الغدد اللعابيه
المرىء
الغدة الدرقية
الغدة التيموسيه
القصبة الهوائية
الرئة
الرئة
الحجاب الحاجز
المعدة
الاثني عشر
البنكرياس
الكبد
الأمعاء الغليظة
الأمعاء الدقيقة
القولون الصاعد
القولون النازل
الأعور
الزائدة الدودية
المستقيم
الشرج

وفى أثناء عملية الهضم يكون البواب مغلقاً ، غير أنه ينفتح بين حين إلى آخر فى أثناء الهضم ، ليسمح للأغذية التى تم هضمها بالمرور إلى الأمعاء ، ويسمى الغـذاء الذى تم هضمه فى المعدة ( بالـكيموس ) وهو سائل لبنى غليظ القوام حمضى التأثير ذو رائحة مقبولة

ثالثاً ـ عند مرور (الـكيموس) من المعدة إلى الاثنى عشرى تصب عليه عصارتان هاضمتان خطيرتا الشأن تأتيان من غدتين مختلفين تسمى الأولى منهما ( بالصفراء ) وتأتى من الـكبد بواسطة القناة الصفراوية ، والثانية تسمى ( بالعصارة البنكرياسية ) وتأتى من (البنكرياس ) بواسطة قناة خاصة . وتتصل هاتان القناتان معاً عند دخولها فى الاثنى عشرى ، ثم يمر (الـكيموس) إلى بقية الأمعاء الدقاق ويختلط بعصارة هاضمة أخرى تفرزها الأمعاء نفسها فتؤثر هذه العصارات المختلفة فى المواد التى لم تتأثر من قبل وتذيبها ، ويصبح (الـكيموس) ذا قوام لبنى سائل ويسمى إذ ذاك (بالـكيلوس) وبذلك يتم الهضم الثانى

رابعاً ـ يمر الـكيلوس فى الأمعاء الدقاق بواسطة حركتها الدودية ، وفى هذه الأثناء تمتص منه الأغذية الذائبة بواسطة الخملات الموجودة فيها ، أما الجزء الباقى بعـد ذلك فيمر إلى الأمعاء الغلاظ ويمنعه من الرجوع إلى الأمعاء الدقاق صمام ذو شرفتين ممتدتين نحو ( الأعور )

خامساً ـ يستمر الامتصاص فى الأمعاء الغلاظ فتمتص المواد الذائبة بالتدريج ، وبذلك يصبح الجزء الباقى أكثر صلابة وتحتفظ الأمعاء الغلاظ به مدة معينة قبل تبرزه إلى الخارج من الشرج

## الامتصاص

( الـكيلوس ) هو الجزء المهضوم الذى تستحيل كل قطرة منـه إلى دم يكون به قوام حياة الإنسان ، وتكوين أنسجة الجسم بتعويض مايستهلك منها

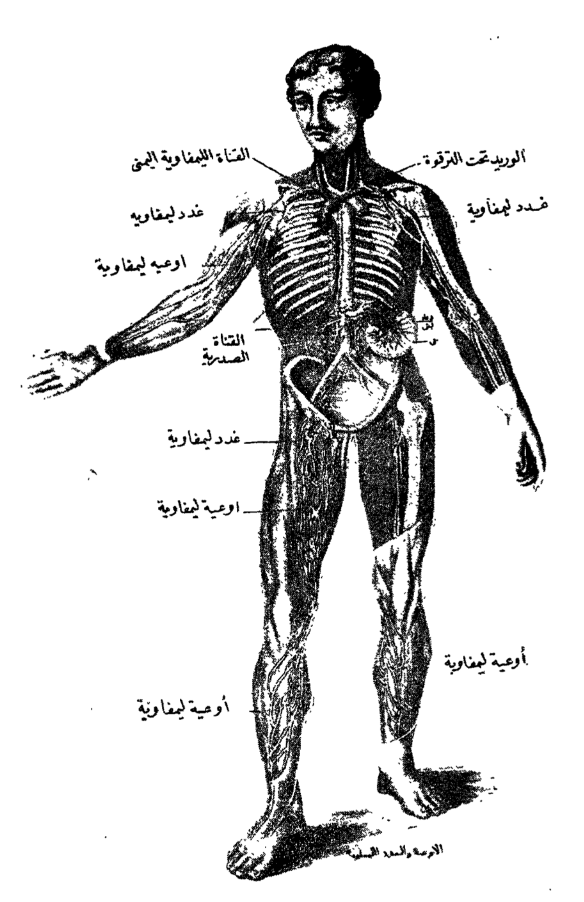
وهذا الـكيلوس أو السائل اللبنى الناتج من الهضم تمتصه أوعية رقيقة تسمى ( الأوعية اللبنية أو الـكيلوسية )

وعملية امتصاص الأوعية الكيلوسية من الأمعاء للكيلوس كامتصاص الجذور النباتية للمواد الغذائية من الأرض لتغذية النبات ، وينفذ الكيلوس فى سمك جدر الأمعاء كما ينفذ فى الورق النشاف، وهذه الحركة المهمة يقال لها :( امتصاص الكيلوس) بواسطة جدار الأمعاء أو ( الامتصاص المعوى ) وهذه الأوعية الكيلوسية كثيرة جداً ومصطفة على الأمعاء خصوصاً حول الاثنى عشرى

ولتعاريج الأمعاء الدقاق وثنياتها فائدة كونها تحدث سير المواد لامتصاص الكيلوس منها بحيث لا يبقى منها سوى ماليس منه فائدة فيندفع بواسطة الانقباضات الديدانية إلى القسم الثانى من القناة المعوية

ثم ان الأوعية الكيلوسية بعد أن تتصالب تمر فى جملة عقد توجد فى ثنية من البريتون تسمى ( بالمساريقا ) ثم تجتمع معاً وينتهى بها الأمر إلى أن تستحيل إلى مجرى واحد كبير يعرف ( بالقناة الصدرية ) ويتحول مافى تلك الأوعية اليها ، وهذه القناة تمر من الحجاب الحاجز وتصعد فى الصدر على طول العمود الفقرى ، وبعد سير خفيف ينصب مايوجد بها فى مجرى غليظ قريب من القلب يقال له :(الوريد اليسارى ) الموضوع تحت الترقوة، ومنه إلى القلب، وفى هذا الوريد يختلط الكيلوس بالدم الذى يدور فى جدار الأمعاء ،والدم ينقل إلى جميع أجزاء الجسم الأغذية المهضومة ، أما الأجزاء غير المهضومة من الأغذية ويقال لها (الفضلات) فتستمر فى الأمعاء الغلاظ حتى تندفع إلى الخارج من الفتحة الشرجية

# الجهاز الليمفاوى



# الجهاز اللمفاوى ( أو جهاز الامتصاص )

يتركب من القناة الصدرية ، والقناة اللمفاوية اليمنى ، والأوعية اللمفاوية ، والأوعية اللبنية ، والغدد اللمفاوية واللمف

١ ــ القناة الصدربة : هى الوعاء الأساسى فى هذا الجهاز ، وتمر أمام السلسلة الفقرية، وطولها نحو ١٨ بوصة، وتصب فىالوريد عديم الاسم فى الجانب الأيسر من أصل الرقبة . وتشبه الأوردة فى تركيبها ، وبها كثير من الصمامات وفىأسفلها انفراج على شكل مثلث يسمى ( الحاصل الكيلوسى )

٢ ــ القناة اللمفاوية اليمنى : وهى دون سابقتها فى الحجم والأهمية ، وتنفتح فى الوريد عديم الاسم الأيمن

٣ ــ الأوعية اللمفاوية : أوعيــة تمتص اللمف ، وتوصله إلى إحدى القناتين المذكورتين ، وأصولها دقيقة جداً، تنتشر فى المسافات بين خلايا الأنسجة ، وتسمى (الأوعية الشعرية اللمفاوية ) ثم يتصل بعضها ببعض على التدريج فيتسع قطرها حتى تنتهى إلى إحدى القناتين اللمفاويتين الأساسيتين

٤ ــ الأوعية اللبنية : هى الأوعية الشعرية اللمفاوبة التى فى الأمعاء ، وتمتص الكيلوس المتحصل من كيموس الغذاء

٥ ــ الغدد اللمفاوية : عقد يبلغ حجمها حجم الحمصة أوأكثر، تنتشر فى طريق الأوعية اللمفاوية ، ووظيفتها تكوين( كرات الدم البيضاء ) وتنقية اللمف من المواد الغريبة التى به ، كالميكروبات وغيرها فتلتقمها الكرات البيضاء ، إلا إذا كان عدد الميكروبات كثيراً فانها تتغلب على الكرات البيضاء، فاذا أصاب المرء جرح فى يده مثلا ودخلته الميكروبات ، فان لم تتغلب عليها تحولت إلى خراج يفرز قيحاً هو الكرات البيضاء التى ماتت أثناء مقاومتها الميكروبات

٦ ـ اللمف سائل شفاف عديم اللون يحتوى على ماء الدم ، وعلى عدد عظيم من الـكرات البيضاء ، ويخالف الدم فى أنه خال من الـكرات الحمراء، وكمية الماء التى به أعظم من التى بالدم

ويتخلف من الدم الذى يخترق جدران الأوعية الشعرية بعد أن تمتص منه خلايا الأنسجة الغذاء والأكسيجين، وتقذف فيه المواد التالفة ،فيسير فى الأوعية اللمفاوية حتى يختلط بالدم عند اتصال كل من القناتين اللمفاويتين بالوريد عديم الاسم الأيمن والأيسر

هذا وتشترك الأوعية اللبنية مع الأوعية الدموية فى امتصاص الغذاء فتمتص أكثر المواد الدهنية وتسير بها فى الأوعية اللمفاوية ، وفى أثناء سيرها يقل عدد الجزئيات الدهنية وتتكوّن الـكرات البيضاء ، ويقترب الـكيلوس من الدم فى تركيبه كلما اقترب من المصب إلا أنه يكون خالياً من الـكرات الحمراء

« عن كتاب تدبير الصحة المدرسى »

## خلاصة عمليتى الهضم والامتصاص

الأغذية التى يتناولها الإنسان تتقلب فى تطورات شتى من ابتداء دخولها فى الفم فتستحيل بواسطة أعضاء الهضم إلى جزأين :

جزء صالح لأن يمتص ( وهو الـكيلوس ) أو العصارة المغذية

وجزء غير صالح ( وهو الـكيموس ) يندفع إلى الخارج لعدم نفعه ( وهو البراز أو الغائط )

وأول تغيير يحصل فى الأطعمة يكون فى الفم بواسطة الأسنان ولعاب الغدد اللعابية المعروف ( بالريق ) فالأسنان تمضغها واللعاب يندبها وببللها ، وهذا هو المعبر عنه ( بالتلعيب ) ثم تمر الأطعمة أو البلعة الغذائية بسهولة إلى المعدة بعد أن تدخل البلعوم وتمر بالمرىء ، وفى المعدة يتم التغيير الثانى فان طبقاتها تنقبض وتدور الأطعمة

وتتسرب فيها بالعصارة المعدية التى تحيلها إلى مادة لبنية اللون تسمى ( بالكيموس ) وهذا هو المعبر عنه ( بالتكيمس )

وهذه المادة تمر فى الاثنى عشرى وهناك تتحول بواسطة الصفراء والعصارة البنكرياسية إلى كيلوس ، وهو المعبر عنه (بالتكيلس) وإلى مواد برازية على التعاقب فى جميع طول الأمعاء الدقاق بواسطة حركة دورية فتمتص الكيلوس فيها شيئاً فشيئاً بواسطة الأوعية اللبنية النافذة وينصب الكيلوس فى الوريد الموجود تحت الترقوة على الجانب الأيسر بعد أن تمر فى القناة الصدرية ؛ وهناك يمر بالرئتين إلى القلب بحيث يصير بتأثير الهواء دماً وهذا هو المعبر عنه (بالامتصاص) وما بقى يخرج برازاً وهذا هو المعبر عنه ( بالتبرز )

## جسم الإنسان كآلة بخارية

من يمعن النظر فى الجهاز الهضمى ودورة الهضم يستطيع تشبيه جسم الإنسان بالآلة البخارية

فكما أن الآلة البخارية تحتاج للوقود ،وباتحاد الوقود بالأكسجين ( الذى هو أهم عنصر فىالهواء ) يشتعل الوقود ،ويحدث الحرارةالتى يتحول الماء الذى فىالدست أو القزان بواسطتها إلى بخار لادارة الآلة،كذلك جسم الإنسان يحتاج إلى وقود وهو الغذاء ، وهذا الغذاء باتحاده بأوكسيجين الهواء يحترق فى أنسجة الجسم ، ونتيجة هذا الاحتراق البطىء حدوث حرارة الجسم

والغذاء الصالح لجسم الإنسان الذى فيه كمية كبيرة من الكربون ( الفحم ) هو النشويات كالخبز والبطاطس الخ . والدهنيات بأنواعها كذلك . وبعد أن تنهضم هذه الأنواع الغذائية تسير فى الدم ثم فى أنسجة الجسم وباحتراقها بالأكسجين الذى تأتى به كرات الدم الحمراء من الرئة إلى الأنسجة فى حركة التنفس كما سترى ذلك فى وظائف التنفس والدم يحدث شيئان :

الأول : (ظهور ثانى أوكسيد الكربون ) فى حركة الزفير ، وهى نتيجة كياوية تحصل باتحاد الكربون بأكسيجين الهواء عند احتراق أى وقود قابل للاشتعال

والثانى : ظهور الحرارة ،وهو نتيجة الإحتراق الحقيقى البطىء

وكما يحتاج تنُّور ( فرن ) الآلة البخارية إلى الهواء لاشتعال هذا الوقود ـ لأنه إذا منعنا الهواء عن الفرن ينطفئ الوقود وتبطل حركة الإشتعال ـ كذلك جسم الإنسان فاننا إذا منعنا عنه الهواء أو التنفس بغاز آخر غير الهواء لا يصلح لتأدية عملية الاحتراق وتكون النتيجة انطفاء هذا الاحتراق وموت الإنسان

ويمكننا أيضاً الاستمرار فى تشبيه جسم الإنسان بالآلة البخارية ، فترى أن وقود الآلة البخارية لا يحترق كله فى التنور ( الفرن ) بل تبقى منه فضلات تسمى بالرماد ، وهذا الرماد إذاتجمع بكثرة فى التنور عاق حركة الإشتعال وتعذر وضع وقود آخر ، فلابد من إخراج هذا الرماد

كذلك الإنسان ، فليست كل كمية الأكل التى يتعاطاها صالحة للتغذية ، بل نرى جزءاً كبيراً منها يبقى كفضلات لابد من إخراجها بعملية التبرز حتى يمكن أخذ غذاء جديد وإلاّ عطلت هذه الفضلات حركة الهضم كما يعطل الرماد وضع وقود جديد

وكما أن نتيجة احتراق الوقود هى إدارة الآلة البخارية ، كذلك غذاء الإنسان والهواء الذى يتنفسه هما سبب حياته وحركته

## الغذاء

الغرض من تناول الغذاء إعطاء الجسم المواد التى تعين على تكوينه ونموه ، وتعويض مايفقده الجسم ، والانتفاع بهما كمواد احتراق يحفظ الجسم بها حرارته ، فالغذاء ينتج القوة اللازمة ليقوم الجسم بوظائفه البدنية والعقلية معاً

ولكى نعرف أنواع الأطعمة التى تؤدى إلى هذه النتيجة يلزمنا أن نعرف المواد

التى يتركب الجسم نفسه منها ،فالجسم يتركب من المواد الآتية :

١ ـ ماء : وهو يكون الجزء العظيم من الجسم ؛ لأننا لو فصلنا الماء عن الجسم لنقص منه ثلثا وزنه

٢ ـ أملاح معدنية : وأهمها ملح الطعام (كلورود الصوديوم) (وكربونات وفوسفات الجير) وعلى هذين الملحين المعول فى تكوين العظام

٣ ـ المواد النشوية والسكرية : وعليها المعول فى الاحتراق

٤ ـ المواد الدسمة وهى من مواد الاحتراق أيضاً

٥ ـ المواد الزلالية : وهى قاعدة تكوين الأنسجة ومصل الدم والكرات الدموية ؛بل وجميع أعضاء الجسم ،وتوجد مواد أخرى غير ماذكر بمقادير قليلة جداً ( كالحديد ) ، وهو عنصر مهم بالنسبة للدم فاذا قل مقداره فى الجسم أصيب بالمرض المعروف بفقر الدم ( الأنيمياء )

يستنتج مما تقدم ، أنه لكى تقوم الأغذية بوظائفها المطلوبة يلزم أن تشتمل على المواد التى ذكرناها ، فالماء نجده فى المشروبات التى نشربها كما نجده داخلا فى تركيب جميع المواد الغذائية ، والأملاح المعدنية نجدها بكثرة فى الخضر ، والمواد النشوية والسكرية نجدها فى النشا والسكر والأرز والخضر كالبطاطس وغيرها ، والمواد الدسمة نجدها فى الزيت والدهن والسمن

والمواد الزلالية أو الأزوتيـة نجدها فى اللحوم وزلال البيض ( والجلوتين ) الموجود فى القمح ( والكازيين ) الموجود فى اللبن

## كمية الغذاء التى تكفى الإنسان

تقدر الأغذية الكربونية عادة بمقدار الحرارة التى يفقدها الجسم فى مدة ٢٤ ساعة أما الزلاليات أو الأغذية الأزوتية ( النيتروجينية ) فتقدر بمقدار (النيتروجين) الذى يفرز فى البول والعرق ، وأظهرت التجارب والبحوث أن البالغ يمكنه أن يعيش بالغذاء الآتى بغير أن يفقد شيئاً من وزنه أو تتأخر صحته

١ ـ زلاليات ١٠٠ جرام

٢ ـ دهنيات ١٠٠ جرام

٣ ـ نشويات ٢٤٠ جراما

٤ ـ ثم الأملاح والماء

ينتج مما تقدم أن واجب الإنسان أن يجعل غذاءه من الأنواع المذكورة ، وان كان أغاب الأغذية على حدتها تحتوى جميع المواد المطلوبة للجسم ، فالخبز مثلا يحتوى من المواد الآتية : الجلوتين والنشا وملح الطعام، فلو أضيف إلى الخبز قطعة من السمن وقليل من الماء تكون منهما غذاء تام

ثم أن طعام الفقير مهما كان بسيطاً فهو يحتوى عادة كل المواد الغذائية على بساطتها

وطعام الغنى مهما كان متنوعاً فهو لايزيد عن المواد الغذائية المطلوبة

وكمية الغذاء التى يحتاج الإنسان اليها تختلف باختلاف السن والنوع والحالة الصحية ، وأحوال أخرى استثنائية ، فالرجل يأكل أكثر من الطفل ، والذكر أكثر من الأنثى عادة ، والسليم أكثر من المريض ، وبالعكس فى بعض الأمراض كالبول السكرى

« عن كتاب التدبير العام فى الصحة والمرض »

## الفيتامين

قد يحتوى الغذاء على المقدار الكافى من المادة الأزوتية والدهنية والنشوية والسكرية ، ومع ذلك يعجز عن تأدية وظيفته لعدم كفاية مابه من ( الفيتامين )

وهو مادة حقيقتها غير معروفة تماماً ؛ ولكنها موجودة بكمية قليلة فى الأطعمة النيئة ( الطازجة ) والفيتامين ثلاثة أنواع :

١ ـ فيتامين ا ويوجد فى مح ( صفار ) البيض وزيت السمك وغيرها ، وفقده من الطعام يسبب الكساح، ويضعف مقاومة الجسم لمرض السل ونحوه من الأمراض

٢ ـ فيتامين ب ويوجد فى جنين الحبوب كالقمح والذرة والأرز وغيرها . وفقد هذا النوع يحدث مرض ( البربيرى ) وهو مرض عصبى شديد الخطر

٣ ـ فيتامين ج ويوجدفى الثمار والخضر ، وقلته تفضىالى مرض (الاسكربوط) ( الكُزاز ) ومن ثم وجب أن يؤكل فى كل يوم بعض الأغذية غير المطبوخة كالفاكهة والخضر والجرجير ونحوها

كما ينبغى لمن يعيشون على نوع واحد من الطعام كالأرز مثلا ألاّ يبالغوا فى إعداده وتقشيره؛لأن ازالة القشرة الظاهرة تزيل منه مادة الفيتامين

« عن كتاب تدبير الصحة المدرسى »

## الأغذية الصحية

الأغذية الصحية هى التى يستفيد منها الجسم صحةً وقوةً ،وهى على ثلاثة أنواع :
١ ـ الأغذية الحيوانية ٢ ـ الأغذية النباتية ٣ ـ الفواكه ٤ ـ الخضر

### ١ ـ الأغذية الحيوانية

ان أهم مايتغذى به الإنسان هو اللحم المتخذ من الحيوانات التى اعتاد الناس أكل لحومها وهى : البقر ، والجاموس ، والضأن ، والمعز ، والإبل . فأما البقر والجاموس فلحمهما مغذ سهل الهضم لمن كان صحيح البنية ، ولا يكون لحم هذه الحيوانات جيداً إلا إذا كان الحيوان متوسط السن ، ولحم الحيوان الصغير السن لطيف يناسب من بمعدته ضعف . واللحم الذى به شحم كثير ثقيل عسر الهضم . فلذلك لاينبغى الإكثار من أكل شحمه ؛ بل يكون بطريقة معتدلة

ومن اللحوم العسرة الهضم اللحم المفروم الذى يعمل منه الكفته ؛ لأنه يزدرد بدون مضغ جيد

ومن اللحوم السهلة أيضاً لحم الأرنب ، ويسمى باللحم الأبيض ، وهو مناسب للناقهين حديثاً من الأمراض

واللحم المشوى أكثر تغذية وأنفعها ؛ لأن خواصه وطعمه ورائحته باقيان فيه

أما اللحم المسلوق فطعام جيد ؛ لـكن المغذى منه هو المرق

أما لحوم الطير ، فتختلف بحسب كونها أهلية وبرية . فالأهلية هى ( الدجاج ) المعروف بالفراخ ، وهو نوعان : بلدى وروى . ثم البط والأوز والحمام ؛ أما الفراخ فهى أخفها وألذها ، وأما لحم البط والأوز فثقيل دسم عسر الهضم ؛ أما لحم الحمام فسهل الهضم وليست طبيعته حارة كما تزعمه العامة

أما لحوم الطيور البرية فهى جيدة لـكنها لاتناسب ضعيف الهضم

والسمك جيد ، مناسب للتغذية ، رخو سهل الهضم ، ولـكل أقليم وقطر طريقة مختلفة فى جعله صالحاً للتغذية ، وقد يضر منه ماهو مصنوع على طريقة أهل مصر المسمى عند العامة ( بالفسيخ ) لأنه عسر الهضم منبه ، ينبغى الاحتراس منه

ومن الأغذية الحيوانية ( اللبن والبيض ) ؛ أما اللبن فهو أعظم الجواهر المغذية ، وأول غذاء للإنسان ؛ بل لـكثير من الحيوان ، وقد يختلف بحسب الأغذية . فالمرأة التى يكون غذاؤها من الجواهر النباتية يكثر لبنها ويحسن ، وكذلك الحيوانات التى غذاؤها الأعشاب البرية ، وقد يحتوى اللبن على مواد تستخرج منه مثل القشطة وهى الجزء الجيد من اللبن ، وتحتوى على كثير من الزبد

ومع كونها جيدة فهى لاتناسب ضعيف الهضم ؛ أما الزبدة والسمن ( المسلى ) فهما الجوهر الدسم الذى يوجد فى اللبن وقد يضر الإكثار منهما فى الأطعمة لأنه يتسبب عن ثقلها عسر الهضم ؛ واللبن الرائب أو الصافى فهو مبرد ، وإذا صفى منه المادة الصفراء المسماة (بالشرش) تحصل منه لبن أبيض جامد يسمى بالجبن الحلو ؛ لـكنه أقل تبريداً وخفة من اللبن المستخرج منه ، وأما الجبن الجاف فمنبه لأنه يحتوى على كثير من الملح

واللبن شراب صحى ، نافع جداً للشيوخ والأطفال لسرعة انهضامه . وهو غذاء كامل لاحتوائه كافة مايحتاج اليه الجسم . وهو يناسب الضعفاء والمرضى . ويلزم لتناوله أن يكون نقياً غير مغشوش . أى غير ممزوج بالماء . خالياً من الجراثيم بالتعقيم

غلياً أو تثليجاً أو بالامتصاص مباشرة من الثدى بعد غسله بالماء الساخن والصابون

ويجب أن يوضع فى آنيـة من الفخار أو البلور أو ماشابههما ، مراعاة لنظافته والحذر كل الحذر من وضعه فى آنية نحاسية ذات صداء ، كالمتخذة من الصفيح أو التوتيا فانها تحمل وسخاً كثيراً وصداء ، وينشأ منها مغص وأمراض أخرى

والبيض هو غذاءخفيف وهو بين رتبتى الحيوان والنبات ،وهومغذجيد وأنفعه للتغذية البيض المسمى ( بالبرشت ) أى غير تام النضج ، وقد يكون ثقيلا عسر الهضم متى شوى وصار يابساً فانه مضر بالصحة ، وأحسن منه البيض المقـلى فى الزيت والسمن لـكن ينبغى أن يخلط الصفار بالبياض ، ومن لاخبرة له يظن أن البيض حار وهو خطأ

## ٢ ـ الأغذية النباتية

الأغذية النباتية أكثر استعمالا من غيرها ، مثل القمح والشعير والأرز والذرة والدخن ( الجودار ) وما يتبع ذلك من المواد النشوية التى يستخرج منها الدقيق لعمل الخبز ،وأهمها استعمالا القمح،فان خبزه أجود من غيره لغذاء الإنسان وأحسنها وأسهلها هضماً من خبز باقى المواد

وينقسم الخـبز إلى نوعين : منها ماهو صلب ومصنوع من مادة الدقيق القوية وممزوج ببعض مواد نباتية أخرى كالشعير والفول والحلبة ( وهذا مايصنعه أهل مصر فى بلاد الأرياف وفى منازلهم ) وهو قوى الغذاء ينفع أصحاب الأشغال الشاقة كالبنائين والفعلة ؛ لأن أعضاء الهضم فيهم قوية جداً ولا ينفعهم غير ذلك ، لأنه إذا أعطى الخبز المتخذ من أجود الدقيق ( المعروف بالخاص ) لايفيدهم لأنه سريع الهضم أما المترهفون الذين أشغالهم لاتتعب أجسامهم فان الخبز الصلب يتعبهم لضعف قوة الهضم عندهم ؛ولذلك ينبغى أن يأكلوا من أجود الخبز ، لاسيما المسمى عند العامة ( بالعيش الرومى أو العيش الفينو )

## ٣ ـ الفواكه

من الفواكه الموجودة بمصر ( البلح ) بأنواعه وهو يحتوى على مادة غروية ، وأخرى سكرية كثيرة ، وهو جيدالطعم مغذ ، فلذا يكثر الناس الأكل منه . ومنها ( الموز ) وهو ثمر لطيف جيد الطعم طيب الرائحة يناسب المحمومين والناقهين . ومنها ( التين والعنب ) وهما جيدان إن كانا تامى النضج . ومنها ( الخوخ والمشمش ) وهما وإن صغر حجمهمافقد يوجدفيهما بعض أنواع جيدة تناسب للتغذية إن كانا تامى النضج أيضاً . ومنها( التفاح والكمثرى والبرقوق )وهى فواكه تزرع الآن بمصر وتجلب إلى مصر من البلاد الأجنبية الأخرى. ومنها( البرتقال والليمون الحلو )وهما كثيرا الاستعمال وكذلك ( البطيخ والقاوون ) وهما ثمرتان جيدتا الطعم مبردتان لكثرة ما فيهما من الماء والمادة السكرية ، لكن إذا لم ينضجا نضجاً تاماً لا تكون فيهما السكرية والتبريد المذكوران ، والإفراط فى الأكل منهما يحدث إسهالاً عظيماً . ومنها ( الشمام )وهو من فصيلة البطيخ إلاّ أنه عسر الهضم

ومن مستلزمات المحافظة على الصحة ألا يأكل الإنسان الفواكه إلا بعد تمام نضجها لتكون جيدة الطعم،نافعة للصحة سريعة الهضم ، لأن تعاطيها وهى خضراء قبل نضجها يتسبب عنه عسر الهضم ، وتهييج القناة الهضمية ، وينشأ عنها أمراض كثيرة

## ٤ ـ الخضر

من الأغذية النباتية الخضر ،وهى كثيرة : فمنها الغروية مثل ( الخبازى والباميا والملوخيا) لأن كلا منها يحتوى على كثير من المادة الغروية ،وهى جيدة للتغذية إلاّ أنها لا تناسب بعض الأشخاص؛لأنه يحصل لهم تعب من أكلها ،وأحياناً يحصل لهم قئ ومن كانت طبيعته كذلك ينبغى ألا يتناول منها شيئاً إلا بعد خلطها بجواهر

أخرى أقل غروية منها . ومنها ( الاسبانخ والرجلة والخس والسلق ) لكنها أقل غروية من سابقتها . ومنها ( الجزر والبنجر ) ويوجد فيهمامادة دقيقية ،ومادة غروية وأخرى سكرية ،ولذا يناسبان للتغذية أيضاً . ومنها ( اللفت ) فلا يناسب ، وإن كان يحتوى مادة سكرية ؛ لأنه لايسهل هضمه، وتتكون منه أرياح كثيرة ، وهو يستعمل فى أغاب الأحيان مخللاً ضمن التوابل : وأما ( البصل والكراث الكبير المسمى أبو شوشة ) فهما فى مصر أقل حرافة مما فى البلاد الأخرى ، فاذا استعملا فلا ضرر منهما . ومنها ( القرع والقثاء والخيار ) وإذا طبخ كل منها صار جيد التغذية لأنها سهلة الهضم . وأما ( الباذنجان ) فلا يناسب من كان ضعيف الهضم لاحتوائه على أصل حريف، بخلاف النوع الأحمر منه المسمى ( باذنجان القوطه ) فانه جيد للتغذية . ومن فصيلة الباذنجان ( القلقاس ) وهو ثقيل على المعدة وإن كان يحتوى على كثير من المادة الدقيقية لأن فيه أصلاً حريفاً لا يزول منه إلا بالطبخ الحار المستطيل ولا يناسب إلا من كانت قوته الهاضمة شديدة،ومنها (الكرنب والقرنبيط أوالقنبيط) وهما مغذيان جداً إلا أن يتكون منها أرياح كثيرة وهى عسرة الهضم

ومنها ( البطاطس ) وهو خفيف مغذ سريع الهضم ويطبخ بكيفيات كثيرة مختلفة لأنه قد يغلى فى الزيت أو فى السمن أو يطبخ باللحم ، وعلى كل حال فهو جيد للتغذية ومنها اللوبيا والفاصوليا والبسلة والعدس وهى جيدة التغذية إلا أنها عسرة الهضم

وعلى العموم يجب أن تؤكل الخضر مطبوخة ليسهل هضمها ، وأما غير المطبوخة فثقيلة على المعدة

## التوابل

تتخذ التوابل عادة من النباتات والمعادن،وألحقوا بها ( البصل والثوم والكرات والجرجير وباذنجان القوطه ) وهذه تستعمل لاصلاح الأطعمة وقبولها ؛ لكن الثوم كثير التنبيه ،فينبغى أن يكون قليلاً جداً ، ومن التوابل ( الخل والخردل ، وعصارة

الليمون ، والحصرم ، والفلفل الأحمر والأخضر والأسود ، والقرفة ، والقرنقل والزنجبيل )

وكلها منبهة ، فلا يستعمل منها شيء إلاّ مع الاحتراس الزائد ؛ لأنها إن كانت كثيرة نشأت عنها أمراض ، وكانت مضرة بالصحة

ومن قبيل التوابل المنبهة ( الطرشى ) المعروف ( بالمخلل ) والزيتون وهما وإن كانا من الأطعمة فهما كالتوابل المذكورة فى التنبيه ، فلا يتناول منهما إلاّ مع الاحتراس الزائد

وليس من المعادن شيء من التوابل إلا ( الملح ) وهو أعظمها نفعاً لأنه مصلح للأطعمة ، لكن ينبغى أن يكون مقداره مناسباً ، وإن كان زائداً يصير منبهاً

## كمية الطعام ومدة الهضم

خلق الإنسان وفى جسمه قوة خصوصية تنتخب ما يوافق لكل من أعضائه من الغذاء وتبعد عنه مالا يوافقه ، وهى تسمى « قوة التمثيل » وبها تحفظ هيئة الإنسان الخارجية طول الحياة

وأما مادته فتتغير بالتتابع ، بما يتجدد فيها وما ينعدم منها . فمايوجد اليوم مثلاً فى جسمه من الدقائق لم يكن هو بالأمس

على أن هذه القوة قد تزيد أحياناً عملاً فتزداد بها المواد الممثلة فيمتلىء الجسم ويصير سميناً ، وقد ينقص عملها فتقل تلك المواد فيمسى نحيفاً

وحينما يبطل السبب المانع ( أى المرض ) تعود تلك القوة أشد من ذى قبل للتعويض عما نقص

فلذلك ترى الناقهين يلتهمون الأكل بشراهة عظيمة ، ولما كانت قوى الناقهين الهاضمة ضعيفة ، كان من اللازم أن يقدم لهم مواد سهلة الهضم وكثيرة الغذاء تذوب سريعاً فتحول إلى كيلوس تمتص الأعضاء منه ما يوافقها

أما إذا كان الهضم قوياً والتمثيل زائداً فيقتضى تقديم مواد قليلة الكيلوس ، وهذا يوافق السمان

والأطعمة على نوعين : سريعة الهضم ، كالفواكه الناضجة ، والخضر المائية ، والحبوب الطرية المسلوقة ، والمواد النشائية ، والبيض ، واللبن ، ثم لحوم الأسماك والطيور الصغيرة إذا كانت مسلوقة . ولحم الخروف الصغير ، وما شاكله من اللحوم السريعة الاستواء مسلوقة أو مشوية

وعسرة الهضم : كالخضر التى يدخلها كثير من الخيوط الخشبية كالملفوف ( الكرنب ) ( والباميا ، واللوبيا ، والفجل ) وأمثالها

وقد عرف بالتجارب الكثيرة أن المواد الحيوانية تنهضم فى المعدة فلا يبقى منها إلاّ أثر قليل ، وأما النباتية فيبقى منها آثار كثيرة غير منهضمة

وقد تحقق أيضاً أن اللبن ، وزلال البيض ، ولحم الخروف ، والدجاج ، والبط والفواكه ، والأرز ، والشعرية ، وما شاكلها تنهضم فى مدة ساعتين

أما البيض المسلوق الجامد ، والخضر كالباميا ، وما أشبهها ، والحلويات تنهضم فى مدة من أربع ساعات إلى ٦ ساعات

والمواد الدهنية ، ولحوم الحيوانات الكبيرة السن ، والحبوب التى تستخرج منها الزيوت ، وقشورالحبوب ، والفواكه تنهضم فى مدة من ٦ ساعات إلى ٨ ساعات

أما المواد الخشبية من الخضر ، وقشور بعض النباتات ، فتبقى فى المعدة بدون هضم أبداً ، وكذلك كل المواد الصلبة القاسية ، وما يبتلعه الصغار من أنواع العملة والخرز ، وما شاكلها

وقد ثبت أيضاً أن المواد الحيوانية تبقى فى المعدة مدة أطول من النباتات ، وذلك لأنها تحتوى على مواد غذائية أكثر ، فلابد لهضمها من مدة أطول ، وهى تدفع الجوع أكثر من النباتات

ثم أن كل الأطعمة التى تتفرق أجزاؤها بعضها عن بعض بسهولة هى سريعة الهضم ، كالبيض ( نصف سوى ) المعروف ( بالبرشت ) واللحم المسلوق مثلا ، فإنها أسرع هضما من البيض الجامد ، واللحم المشوى والمقلى

وهكذا كل الحبوب والخضر إذا سلقت ، وكذلك الأطعمة المتخمرة أسرع هضماً ، وأكثرغذاءً من غيرها ، كالخبز المتخمر ، والخبز الفطير

ولهذا السبب نفسه ترى أن الجبن أوفر غذاء من سائر الأطعمة اللبنية

وهاك جدولاً ببيان بعض الأطعمة ومدة الهضم

نقلاً عن كتاب

« تحفة الإخوان فى حفظ صحة الأبدان »

# جدول

## ببيان بعض الأطعمة ومدة الهضم

| أسماء الأطعمة | مدة الهضم | | أسماء الأطعمة | مدة الهصم | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ق | س | | ق | س |
| أرز مسلوق | | ١ | لحم وخضر مفرومة ومسلوقة | ٣٠ | ٢ |
| كرشه مسلوقة | | ١ | فول مسلوق ومقشور | ٣٠ | ٢ |
| أكارع أو كراع | | ١ | جزر مسلوق | ٣٠ | ٢ |
| بيض بيرشت | ٣٠ | ١ | بطاطا مشوية أو مسلوقة | ٣٠ | ٢ |
| سمك نهرى مسلوق | ٣٠ | ١ | ملفوف مطبوخ ( كرنب ) | ٣٠ | ٢ |
| مرق أو حثاء | ٣٠ | ١ | دجاج مسلوق | ٤٥ | ٢ |
| لحم صيد طرى مشوى | ٣٠ | ١ | لحم بقر مشوى | | ٣ |
| مخ مسلوق | ٤٥ | ١ | كباب | | ٣ |
| كبد مشوى | | ٢ | لحم غير مشوى أو مسلوق | | ٣ |
| حليب مغلى | | ٢ | بيض مسلوق جامد أو مقلى | ٣٠ | ٣ |
| بيض مشوى | ٢٥ | ١ | قشطة أوقشدة | ٣٠ | ٣ |
| حليب نىء | ١٥ | ٢ | سمك بحرى | ٣٠ | ٣ |
| دجاج هندى برى مشوى | ١٨ | ٢ | جبن قديم | ٣٠ | ٣ |
| « « مسلوق | ٢٥ | ٢ | خبز حنطة طرى | ٣٠ | ٣ |
| « داجن مشوى | ٣٠ | ٢ | بقر مقلى أو غنم | | ٤ |
| أوز برى مشوى | ٣٠ | ٢ | دهن أو شحم | | ٥ |
| خروف صغير مشوى | ٣٠ | ٢ | | | |

# الأشربة والشراب الصحى

## المـــاء

إن أعظم الأشربة التى تتوقف عليها الحياة الإنسانية ، وحياة جميع الكائنات هى : « الماء » ؛ لأنه لا يمكن لمن ظهر على الأرض أن يعيش بدونه ، وهو الشراب الوحيد للبلاد الحارة ، أو المعتدلة الهواء

وهو سائل لا لون له ولا رائحة ولا طعم ، ويكون صالحاً للشرب إن كان صافياً رائقاً خلياً من القاذورات ، والأتربة ، والجراثيم

فلا يصح أن يشرب إلاّ الماء العذب النقى لحفظ الصحة ، أو بعبارة أخرى لحفظ الحياة

والإنسان يحتاج إلى كمية تختلف باختلاف الأعمال التى يزاولها ، ونوع الغذاء الذى يأكله

والماء ضرورى لتعويض ما يفقده الجسم من العرق والبول وغيرهما ، ولمزج الأغذية بعضها ببعض ليسهل على الإنسان تناولها ، والماء النقى « أو ماء القراح » يسهل وظائف الأعضاء ويقوى الجسم ، والحذر كل الحذر من شرب مياه البرك ، والمياه الكريهة الرائحة ، فانها ضارة بالصحة

وينبغى ترشيح الماء قبل استعماله بالرمل والفحم ، لأن الرمل ينقيه من الكدورة والفحم يزيل ما فيه من الرائحة الكريهة ، ولأن الماء يكون فى الغالب حاملاً لميكروبات صغيرة ، أو لمواد غريبة تضر الجسم عند دخولها فيه ، وقد ينفع لقتل هذه الميكروبات عصارة الليمون ، أو قليل من الخل ، وذلك فى مدة الأسفار ، وعدم وجود مرشحات يمكن استعمالها

ومياه الآبار والعيون المعدنية ، أقل جودة من ماء النيل ، والماء المقطر أو المغلى كريه الطعم ثقيل على المعدة فليتجنب شربه ، أما المياه المعدنية التى تحتوى على جملة أملاح ذائبة فيها ، فهى مفيدة للصحة وتنفع لشفاء أمراض كثيرة ، وهذه المياه حارة وباردة وتصلح للشرب والاستحمام

## المنقعات المنبهة

### « القهوة »

القهوة تصنع بنقع مسحوق بذور البن المحمص فى الماء المغلى ، وهى ليست بغذاء وعلى الأطفال أن يتجنبوا شربها ، وأما الكبار فيتناولونها لتجديد قوتهم للعمل ، وهى منبهة للأعصاب ، وتحدث أرقاً ( أى عدم النوم ) عند بعض الناس ، ولذا يلزم عدم الإكثار منها

وتضر ضعاف المعدة ولا سيما إذا شربت بعد الأكل . وإذا شرب الإنسان منها كمية كبيرة أضعفت قلبه

والقهوة تحتوى أصلاً مغذياً، وإذا مزجت باللبن كانت من أفضل الأغذية ، وهى تقوى المعدة وتساعد على الهضم ، وتقلل الدم وتنفع فى المغص الناشىء عن الأرياح وفى الإمساك

وشرب القهوة يفيد الذين يعيشون فى الأماكن التى تكثر فيها المستنقعات حيث تقيهم خطر الحميات الآجامية والغازات المؤذية ، وتناسب سكان البلاد الحارة لأنهـا تنعش قواهم ، وتزيل الخمول ، وتوافق المسافرين نهاراً أو ليـلاً ، وأحسن ما يشرب منها ما كان محليا بالسكر

والقهوة تفيد فى حالة التسمم بالأفيون أو غيره ، فتعطى منها كميات وافرة بدون سكر أو لبن ، وباستعمال القهوة ينشط الجسم ، ويذهب عنه النعاس

## الشاهى « الشاى »

الشاى مشروب أقل من القهوة فى قوة التغذية ، وهو منبه مسكن قابض ، وله فوائد أخرى ، يعرق أى إذا شرب ساخناً يفرز العرق ، ويدر البول ، ويقوى المعدة وينبه الدماغ

أحسن الشاى الصينى النوع، ويجب ألا يوضع فى الماء المُغْلى أكثر من ثلاث دقائق،ثم يخلط نقيعه ببعض اللبن ويحلى بالسكر ليكون غذاء لذيذاً منبها

لايصح الإفراط منشرب الشاى إن كان قوياً؛لأنه يؤثر فى القلب،ويقال حركة الدورة ويحدث هيجاناً عصبياً ، وارتعاشاً وذهولاً فى الفكر، فلا يصح اعطاؤه لمن يكون مصاباً بالإغماء أو بخفقان القلب

الشاى يفيد كثيراً الذين ضعفت أجسامهم من كثرة الهم وهوينفع الذين يتغذون بأطعمة يدخلها كثير من الدهن والزيت

ويكثر استعمال الشاى فى البلاد الباردة، ولا يجوز استعماله فى البلاد الحارة إلا فى فصل الشتاء ، ويجب عدم الإكثار منه للأطفال؛ لأنه يسبب الخفقان ، وينبه الأعصاب ، ويعقب الأرق

## الكاكو « اللوز الهندى »

( الكاكاو ) ويسمى باللوز الهندى أو اللوز الأمريكى يجنى من أشجار ببلاد المكسيك وأمريكا الجنوبية يبلغ ارتفاعها من عشرة أمتار إلى خمسة عشر متراً

وتعاف النفس طعم بزره متى كان رطباً، ويلذ لها بعد تحميصه

وإذا أضيف مسحوق البزر المحمص تحميصاً خفيفاً إلى اللبن الساخن أو المغلى مضافاً اليه قليل من السكر تكوّن منه شراب لذيذ مغذ سهل الهضم ، ويؤخذ عادة فى وقت الصباح ، وأما إذا أحيل هـذا المسحوق إلى عجينة ممزوجة بالسكر وبعض العطر أمكن تجهيز أنواع ( الشكولاته ) من هذه العجينة التى هى نوع من الحاوى مغذ لذيذ الطعم

## الأشربة الحمضية

الأشربة الحمضية تجهز هـذه الأشربة باضافة عصير الليمون أو البرتقال مثلاً الى الماء المحلى بالسكر، فيتكون شراب سائغ ينقع الغلة صيفاً ، وهذا الشراب إذا روعى الاعتدال فى تعاطيه أصبح ذا فوائد عدة ، إذ أن الإكثار منه يتعب المعـدة فينشأ عنه عسر الهضم ، فيحدث الإمساك ، ويستعمل أيضاً شراب (النارنج) وهو مسكن مهضم فى زمن واحد ويصنع كما يصنع الشاى

الليمونات الغازية هى الغازوزة ( والصوداوتر ) وهى من الأشربة الحمضية الغازية التى تحتوى على غاز (حامض الكربونيك ) وهو الغاز الذى يخرج من المعدة وقت التجشى ( التكرع )

ومن فوائدها تلطيف الحرارة فى الصيف، وإرواء الظمآن ، وتسهيل الهضم، غير ان الإكثار من تعاطيها ينشأ عنه تمدد المعدة ، كما أن هذا التمدد يحصل من الإكثار من أى شراب آخر

ويدخل تحت هـذه الأشربة أنواع المثلجات الكثيرة الاستعمال فى المقاصف ( البوفيهات ) والمنتديات مثل ( الجيلاته ) ( والجرانيتا ) وما شاكلهما . ويجب أن يجتنب الإنسان تعاطى هذه الأشربة المثلجة والمعدة خلو من الطعام لإتقاء مايصيبها من الأمراض ، كما يجتنب تعاطيها وهى كثيرة الثلج لأنها ضارة بالأسنان

## الأشربة المرطبة

يحسن فى فصل الصيف شرب منقوع عرق السوس ، والخروب ،والتمر الهندى وشراب اللوز ، والمشمش ، وحصرم العنب ، والتوت ، والكركديه ، وشراب قمر الدين ، وشراب الشعير ، وشراب السوبيا المنقوع من الأرز المحلى بالسكر

ويجب ألاّ تشرب شديدة البرودة لئلا تتلف الأسنان والمعدة، وألاّ يكثر من شربها عقب الأكل دفعاً لعسر هضم الطعام

## الأشربة الروحية ( الخمور )

الأشربة الروحية أو الكحولية المعروفة (بالخمور) ضارة جداً بالإنسان؛لأنها تحدث الاضطراب فى المجموع العصبى، وهى سم قاتل ، يقتل شاربه ببطء ، فضلا عن أنها تذهب بعقل شاربها فيهذى ويقع منه مايخل بالآداب ويجعله هزأة للناس

وكثيراً مايؤدى تعاطيها إلى ارتكاب الجرائم والمحرمات وتعرض شاربها للهلاك

ولذا حرمها الله بقوله تعالى : ﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾

( سورة المائدة )

وهى منهى عنها شرعاً فى الكتاب والسنة ؛ لأنها رجس من عمل الشيطان ، فيجب على كل عاقل أن يجتنبها ألبتة ، لسوء مغبتها ، وما ينجم عنها من فعل القبائح والأمراض القتالة . فمن تجرعها كان عرضة لأمراض وبيلة لاشفاء منها تنتهى بالموت على أسوأ حالة

ولقد صدق ابن الوردى الشاعر المشهور فى قوله :

« واهجر الخمرة إن كنت فتى كيف يسعى فى جنون من عقل »

فحذار حذار أيها الإنسان من شربها لأنها مفسدة للصحة ، مضيعة للمال ، مذهبة للعقل ، مخالفة للدين، مغضبة لرب العالمين

وفى تجنبها سعادتك، واحترام الناس وتوقيرهم لك،وسلامتك من الآفات والعلل

# الأكل الصحى

١ — تؤكل الأغذية بحسب مايناسب الفصول ، فنى الشتاء يجب أن تكون الأطعمة دسمة جامدة كاللحوم المشوية ونحوها ، وفى الربيع يجب أن تكون من لحوم مسلوقة وخضر ، وفى الصيف سائلة قليلة الدسم، وأن تكون الأغذية النباتية أكثر من الحيوانية ، وفى الخريف يجب أن تكون معتدلة ، ويحترس من أكل الأغذية الدسمة فى مدة الحرارة الشديدة ، بل يجعل الغذاء من الخضر والفواكه الحامضة الطعم ، كالخوخ والبرقوق ، ومن حكم الله أنه جعل لكل فصل مايناسبه من ذلك ، ويستحب أن يجعل الإنسان ثلاثة أرباع أكله من النبات وربعه من اللحوم فى فصل الصيف

٢ — ينبغى أن يكون الأكل فى ساعات محدودة، وأوقات معلومة، فيمنع الأطفال من أن يأكلوا بعد الأكل مثل الحمص والفول السودانى وغيره فان ذلك ضار بصحتهم ، بل يجب أن يكون بين الأكلتين ست ساعات أو سبع

٣ — إذا جاء وقت الأكل ولم يجد الإنسان شهية للطعام أو أحس بثقل فى المعدة ، وعرف أن مافيها لم يتم هضمه ، يجب أن يمتنع عنه؛ لأنه يعرض نفسه لسوء الهضم والأمراض الأخرى

٤ — كُل على مهل وامضغ جيداً ، ويجب أن يبقى الطعام فى الفم وقتاً كافياً ليتم مضغه ويمتزج بالمقدار الكافى من اللعاب اللازم لجعله صالحاً للهضم ، فالطعام الذى يحسن مضغه يهضم نصفه

٥ — ينبغى أن تأكل بقدر ماتدفع به الهلاك عن نفسك، وتتمكن به من الصلاة قائماً ، فان لم تفعل كنت قاتلا لنفسك، وقد حرم الله سبحانه وتعالى ذلك

٦ — الاعتدال فى الأكل : لاينبغى للإنسان أن يأكل حتى يملأ بطنه ؛ بل يجب أن يأكل حتى يزول ألم الجوع، فان الاعتدال فى الأكل والقناعة فيه من أهم

أسباب الصحة، والشراهة من أكبر المصائب

ولا يكون الغذاء نافعاً للجسم إلا بالاعتدال فيه، وعدم الخروج منه إلى التخمة المهلكة التي ورد في التحذير منها قول الله تعالى :

﴿ كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

وقول الرسول عليه الصلاة والسلام : « البطنة أصل الداء والحمية أصل الدواء »

وقوله صلى الله عليه وسلم : « إياكم والبطنة في الطعام والشراب ، فإنها مفسدة للجسم تورث السقم وتكسله عن الصلاة ، وعليكم بالقصد فيهما فانه أصلح للجسد وأبعد من السرف »

وروى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : لاتميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فان القلوب تموت كالزرع إذا كثر عليه الماء

وقوله صلى الله عليه وسلم: «ماملأ ابن آدم وعاءاً شراً من بطنه حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان فاعلا لامحالة فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه»

وقد نهت العرب وأطباؤهم عن الإفراط في الأكل ، فقال بعض الحكماء : البطنة تذهب الفطنة، وتجلب الداء العضال . وقيل : كثرة الأكل تقسى القلب وتكثر النوم ، والكسل عن العبادة ، وتكثر الشهوة وتضعف البصر

وفي الأمثال : أقلل طعامك يحمد منامك ، وحد الاعتدال في الغذاء ما بينه رسول الله في قوله : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع »

هذا، والاعتدال في الأكل يكفي جهاز الهضم مؤونة الكد ، على أن الغرض الأساسي للإنسان من وراء الأكل هو تمثيل الطعام ، وهذا لا يتم إلاّ باحسان الهضم

ولقد أخطأ من قال : إن الأكل الكثير يكون منه للجسم غذاء كثير ؛ وفي الواقع أن لا غذاء إلاّ في الطعام الذي يحسن هضمه

أما الإكثار من الأكل فيكون مجلبة للضرر وخيم المغبة

وقد قسم عليه الصلاة والسلام المعدة إلى ثلاثة أقسام فقال : قسم للطعام ، وقسم للماء ، وقسم للتنفس ، فمن تأمل فى ذلك التقسيم البديع وجد فيه حكمة بالغة يأمن معها الإنسان شر الأمراض ؛ لأن من أكل أكثر مما يحتاج إليه يتسبب عنه سوء الهضم ، ويتناوله أكثر من سبعة أمراض ، منها الضعف ، والتهاب القناة الهضمية التهاباً مزمناً ؛ فإذا قدر وانهضم الطعام كله لقوة فى المعدة ضعفت الأعضاء الأخر ، ويحدث من ذلك سمن مفرط يعوق الحركة الجسمية ، وينشأ عنه أمراض كثيرة أهمها داء النقطة والسكتة وغيرهما

ولذا يجب أن يكون مقدار الطعام لكل شخص بحسب مايناسب بنيته وأشغاله الجسمية وقوة هضمه

٧ — من أهم وسائل الاحتفاظ بالصحة تحديد مواقيت الطعام والحرص عليها

فإن تحديدها يقى الإنسان شر إدخال الطعام على الطعام الذى قال فيه الرئيس على بن سينا ؛ احذر طعاماً قبل هضم طعام ، وأجمع علماء الطب على أنه من الأمراض القتالة للمرء ؛ وكفى من يدخل الطعام على الطعام خزياً وعاراً أن يقال عنه : أنه يعيش ليأكل لا يأكل ليعيش

وإذا كان من الشره أن يأكل المرء فوق حاجته ، أو كلما سولت له نفسه غير مقيد بميعاد ، فمن الشره المقرون بالسرف والحمق أن يطيع شهوات بطنه ، ويلبى نداء نفسه الأمارة بالسوء ، فيأكل كل ما يقع إليه ، وينفق فى هذا السبيل ما استطاع من مال ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ان من السرف أن تأكل من كل ما اشتهيت

سئل أحد ملوك الروم : ما تعدون الأحمق فيكم ؟ فأجاب : الذى يملأ بطنه من كل ما وجد ، فخليق بمن يعلم أن المعدة بيت الداء ، ألا يسوق إليها من المواد الغذائية المتنوعة ما يجعله رهن الأمراض والأسقام

٨ — نظم مقدار طعامك وأحسن اختياره : إن ذينك التنظيم والاختيار

يحولان دون جهـد المعدة للهضم ، ودون الاسترخاء ، والميل إلى الـكسل البدنى والذهنى ، فعليك بتجنب الشراهة

٩ — لا تنقطع بتاتاً عن أكل اللحم ، وكل ما هنالك هو أن تعتدل فى أكله وأن تخلطه بالخضر التى تطبخها بمرقه على نار خفيفة

١٠ — اعتدل فى استعمال الأفاوية ، والفلفل ، والملح الخ. ولا تنقطع عن استعمال الأفاوية التى تطيب الطعام من دون أن تهيج المعدة ، كالقرفة ، والبانيلا ، وكبش القرنقل الخ

١١ — تفنن فى ألوان الطعام : لأن التفنن فى ألوان الطعام يهيج الشهوة للطعام ويساعد على الهضم ، فالطعام اللذيذ يهضم نصفه قبل شروع المعدة فى هضمه

١٢ — أكثر من أكل الخضر ، والثمار ، والخبز : إن الإكثار منها نافع لوفرة مافيها من (الفيتامين) ولتأثير تفلها فى حركات الأمعاء تأثيراً مفيداً

١٣ — أظهر البهجة والسرور فى أثناء تناول الطعام واعلم أن للجهاز العصبى علاقة بالمعدة والأمعاء ، فالانفعالات اللذيذة تسهل الهضم

أما الغضب والهم والاضطراب ، فتجعله متباطئاً أو توقفه ، فالمائدة المرتبة بذوق وترتيب ونظافة تساعد على الهضم

## نصيحة جامعة

من النصائح الجامعة لنظام التغذى قول أبى عثمان الثورى لابنه :

أى بنىّ عوّد نفسك مجاهدة الهوى والشهوة ، فلا تنهش نهش السباع ، ولا تخضم [1] خضم البراذين ، ولا تدمن الأكل إدمان النعاج ، ولا تلقم [2] لقم الجمال فإن الله جعلك إنساناً ، فلا تجعل نفسك بهيمة ، واحذر سرعة الـكظة [3] ، وسرف

---

(١) خضم : أكل بأقصى الأضراس مع مجموع الفم (٢) لقم: أكل وابتلع بسرعه (٣) كظ ملأ الإناء ، ومعناه هنا امتلاء المعدة بالأكل

البطنة [١] فقد قال بعض الحكماء : إذا كنت نهماً [٢] فعد نفسك من الزمنى [٣]

واعلم أن الشبع داع إلى البشم [٤] ، والبشم داع إلى السقم ، والسقم رسول الموت ، ومن مات هذه الميتة فقد مات ميتة لئيمة ، لأنه قاتل نفسه ، وقاتل نفسه ألأم من قاتل غيره

أى بُنىَّ : قد بلغت تسعين عاماً مانقصت لى سن ، ولا انقشر [٥] لى عصب ، ولا عرفت دنين [٦] أنف ، ولا سيلان عين [٧] ، ولا سلس [٨] بول

مالذلك علة إلاّ التخفيف من الزاد ، فاذا كنت تحب الحياة ، فهذا سبيل الحياة

## حكمة الصيام

الصيام هو الإمساك عن الطعام مدة النهار فى شهر رمضان المعظم ، وقد فرضه الله تعالى على المسلمين لحكمة بالغة، فإن الأبحاث الطبية دلت على ما لهذا الأمر الإلهى من مزايا عظيمة منها : إحراق المواد الزائدة فى الجسم الضار بقاؤها فيه ، وإراحة الجهاز الهضمى ، والكبد ، والكلى بنوع خاص من كثرة العمل حتى تنشط لتأدية وظيفتها بأحسن ما يستطاع

وثمرته تطهير النفس لما فيه من كسر شهوات الأنفس وقطع دواعى لذاتها ، وتصفيتها من كدوراتها ؛ فإن النفس متى جاعت أضاءت فيها الأنوار ، ونزلت بها الأسرار ، وقد ورد فى الحديث الشريف :

« إن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم فضيقوا مجاريه بالجوع والعطش »

١٤ — ينبغى أن يقتصر فى تغذية الأطفال المولودين حديثاً على اللبن إلى أن يبلغ عمرهم ستة أشهر ، ثم لا بأس بعد ذلك باعطائهم قليلاً من المرق ( الحساء أو الشوربة) ولا تعطى لهم اللحوم إلا بعد ظهور أسنانهم

---

(١) البطنة والكظة سواء (٢) النهم هو المفرط فى الطعام (٣) الزمنى هم المبتلون بالأمراض (٤) البشم التخمة (٥) انقشر بمعنى انسلخ وتجرد عن غشائه (٦) دنين الأنف نوع من النزيف (٧) سيلان العين جريان مائها (٨) سلس بول ، أى خروجه فى غير معاده

١٥ — لا يحسن تناول الطعام بعد الراحة الكلية ، ولا بعد التعب الشديد بل تلزم الرياضة اللطيفة بالمشى قليلاً فإنها تبعث الشهية للأكل

١٦ ينبغى وقت الأكل أن تكون الثياب منفرجة متسعة

١٧ — لا ينبغى الإسراع فى الأكل ، ولا البطء فيه ، بل التوسط فتكون مدته من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة

١٨ — يستحسن التكلم وقت الأكل ، إنما يكون الحديث مسلياً لطيفاً لا بحدة ، فينبغى اجتناب الأحاديث المهيجة للانفعالات النفسية على الطعام . كالمناقشات السياسية ، والدينية ، والمباحثات العلمية العويصة ، لأنها تهيج تلك الانفعالات فينشأ عنها عسر الهضم . وقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : « تحدثوا على الطعام ولو بثمن أسلحتكم »

ذلك لأن الحديث على الطعام ، فيما لا يثير الخواطر من الموضوعات ، والمنازعات أدعى إلى كثرة المضغ فسرعة الهضم

١٩ — يجب لمن أراد حفظ الصحة ؛ أن يمشى بعد المشاء بضع خطوات ، ولو مائة خطوة ، أو ليصلى عقبه، ليستقر الغذاء بقعر المعدة ،فيسهل هضمه

٢٠ — لا يصح النوم بعد الأكل مباشرة ، بل بعده بساعتين ، كما أنه لا يجوز الشغل عقب الأكل مباشرة لأنه ضار بالصحة

٢١ — من المكروه الأكل والشرب فى مكان مظلم لما ورد عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال :

« لا تأكلوا فى الظلمة فإن مردة الجن يكيعون الطعام عند ذلك » . وأيضاً ما روى عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال :

« أوقدوا مصباحاً إذا أكلتم فإنه أهنأ ، وأمرأ ، وأطيب للنفس »

## الشرب الصحى

١ — يتجنب شرب الأشربة المثلجة ، أو الحارة ، فإنها تضر الأسنان والمعدة وتعيق الهضم ، لاسيا عدم الشرب بعد تناول المرق (الشوربة) الساخن ، لأنه يحدث إزالة المينا أو الطلاء الذى على الأسنان ، ويبقى جزؤها العظمى عرضة لسرعة التلف ، حيث يصير سهل التفتت سريع السقوط

٢ — يتجنب شرب المياه المثلجة جداً ، خصوصاً فى فصل الصيف ، فإنها ضارة بالصحة

٣ — لا يجوز شرب الماء بعد الأكل مباشرة ، بل بعده بساعتين ، لأنه يؤخر حركة الهضم ، كما أنه لا يجوز شرب الماء عقب مشى عنيف أعقبه عرق شديد ، بل يلزم الانتظار حتى يجف العرق تماماً

٤ — ويكره شرب الماء عقب الرياضة البدنية ، وعقب أكل الفاكهة ، وعقب الحمام ، وعند الانتباه من النوم ، فكل ذلك ضار بالصحة

٥ — ينبغى ألاّ يشرب الماء إلا فى القدح ( الكوب ) المعد لذلك ، ولا يصح الشرب من القلل أو الجرة مباشرة؛ لأن ذلك من العادات غير المستحسنة ، فضلاً عن أن الإنسان يمكنه أن يتحقق من نقاوة المياه برؤيتها فى القدح

٦ — لا ينبغى الإفراط من شرب الماء؛ لأنه يضعف الدم ويمدد المعدة، والأفضل أن يقال شرب الماء على المائدة ، لأن كثرة السوائل تحدث الاضطراب فى الهضم ، وتؤخره بأضعاف العصير المعدى

كما أن الامتناع عن شرب الماء يجعل الدم كثيفاً ، فيبطىء الدورة ، ولا تتم وظائف أعضاء الجسم

٧ — من المستحسن عند الشرب أن يستريح الإنسان ثلاثاً بمعنى أنه يشرب القدح على ثلاث جرعات

وأن يحمد الله عند آخر كل جرعة ، ويذكره عند أولها ؛ فقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يفعل ذلك فضلاً عن أنه مريح للجسم والنفس

٨ — من آفات الشرب نهلة واحدة أنه يخاف منه الشرق ، بأن ينسد مجرى الشراب لكثرة الوارد عليه فيغص به ، فإذا تنفس رويداً ثم شرب امن من ذلك ؛ وقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

« إذا شرب أحدكم فليمص الماء مصاً ، ولا يعب عباً ، فإنه من الكباد ، وهو « وجع الكبد »

وقد روى الترمذى عنه صلى الله عليه وسلم : لا تشربوا نفساً واحداً كشرب البعير ، ولكن اشربوا مثنى وثلاث ، وسموا إذا أنتم شربتم ، واحمدوا إذا أنتم فرغتم

٩ — من الشمائل المحمودة تضرع المرء الى الله سبحانه وتعالى ، ولو فى نفسه ، كلما جلس إلى طعام ؛ بأن يديم اسباغ هذه النعمة عليه ، وأن يبارك له فى رزقه

وكما يبدأ الطعام بهذه الضراعة يختمه بحمد الله وشكره على نعمته ؛ فقد ورد أن النبي صلى الله عليه وسلم ، كان يقول عند بدء الطعام : اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وعليك خلفه

وعند قيامه عنه يقول : اللهم اجعله هنيئاً مريئاً ، وأبقنى بعده قائماً بشكرك محافظاً على طاعتك

## ( موعظة حسنة )

قال المرحوم السيد مصطفى لطفى المنفلوطى فى كتابه النظرات جزء أول :

مررت ليلة أمس برجل بائس ، فرأيته واضعاً يده على بطنه كأنما يشكو ألماً ، فرثيت لحاله ، وسألته ماباله ؟ فشكا إلىّ الجوع ، فتركته ، وذهبت لزيارة صديق لى من أرباب الثراء والنعمة ، فأدهشنى أنى رأيته واضعاً يده على بطنه ، وأنه يشكو من الألم مايشكو ذلك البائس الفقير ، فسألته عمابه ، فشكا إلىّ البطنة ، فقلت ياللعجب :

لو أعطى الغنى الفقير ما فضل من حاجته من الطعام، ماشكا واحد منهما سقماً،ولا ألماً

لقد كان جديراً أن يتناول من الطعام ما يشبع جوعته، ويطفىء غلته، ولكنه كان محباً لنفسه ، مغالياً بها ، فضم إلى مائدته ما اختلسه من صحفة الفقير ، فعاقبه الله على قسوته بالبطنة حتى لا يَهنى للظالم ظلمه ، ولا يطيب له عيشه

وهكذا يصدق المثل القائل : « بطنة الغنى انتقام لجوع الفقير »

وقال الدكتور الحاج أحمد عارف الوديني فى قصيدة عن الطب النبوى :

والصوم برء للحياة وصحة ... قد زفها المختار للأحياء

---

فى الجوع تهذيب النفوس وعصمة ... من تخمة تدنى من الإفناء

---

ومن الطعام بلية فى أهله ... ربَّ امتلاءٍ كان شر بلاء

---

أوصى النبى بأن تصان جسومنا ... بالقصد فى شبع وفى ارواء

أنى أرى المعدات ميزان القوى ... إذ كانت المعدات بيت الداء

فإذا أقمت لها اقتصاداً خالصاً ... كانت لدى الإنسان بيت دواء

---

والشرب ترويح بغير تدفع ... فيه الضمان لراحة الأمعاء

---

ونهى النبى عن الخمور وشربها ... فمآلها سقم وطول شقاء

وذهاب أفضل منحة قدسية ... وإذن يكون المرء كالعجماء

فالخمر مهلكة الأنام وأمها ... ويل على الآباء والأبناء

---

لا تقرب الخنزير إن طعامه ... سم وموت عاجل الإفناء

فى لحمه الدود الوحيد تحفه ... عقد ترد الجسم كالأشلاء

طالت مساحتها كطول مصابها وجنت على الأجسام شر وباء
لو قطعت إرباً وخلى رأسها عادت بها الأفعى إلى الأنماء

لا تأكل الخنزير طوع جهالة ولو ابتليت بأزمة مكراء
ان المحرم لا يعود بنعمة يوماً ولا يدعو إلى السراء
واسلك تعاليم النبي ونهجه إن الهدى فى نهجه الوضاء

# آداب الطعام والشراب

١ ـ يجب قبل البدء في الأكل غسل اليدين ومسحهما بالفوطة ( المشوش ) فانه ينفى الفقر ويُنَقّى اللحم ؟

٢ ـ يلزم الجلوس على المائدة بغاية السكون والأدب مع عدم اللعب بأدواتها

٣ ـ لاتبادر بالجلوس على المائدة خصوصا ان وجدت من هو أكبر منك سناً وقدراً بل انتظر حتى يجلس ، ثم خذ مكانك الذى يدعوك اليه صاحب الدار

٤ ـ كن معتدلاً فى جلستك أمام المائدة فلا تتكىء عليها ، خصوصاً أثناء وضع الطعام فى الفم ، ولا تتكىء بمرفقيك على حافة المائدة ، لأن النبي صلى الله عليه وسلم كان لايأكل متكئاً ، ولا تنحن إلا قليلا عند تناول الطعام

٥ ـ ضع الفوطة ( المشوش ) على فخذيك ولا تعلقها بالرقبة فان ذلك لايكون إلا للأطفال، وبعد الانتهاء من الأكل يجب لف الفوطة لفاً منظماً ووضعها فىالحلقة المعدة لها أو اتركها على الكرسى

٦ ـ لاتقرب من المائدة كثيراً ، ولا تتباعد عنها ؛ بل يلزم أن تكون المسافة مناسبة لإطلاق حركة اليد ، ولعدم مضايقة من يكون بجانبك

٧ ـ لاتستعمل أدوات المائدة كالشوكة والسكينة والملعقة فى غير ماجعلت له ولا تمسكها بيدك إذا لم تكن هناك ضرورة إلى استعمالها . ولا تأخذ الملح بيد الملعقة أو الشوكة ، بل على حافة السكين عند طرفها إذا لم توجد ملعقة صغيرة خاصة بالملح

٨ ـ عند البدء فىالأكل اذكر اسم الله ، وقل: بسم الله ، وان قلت معها الشافى أو الكافى أو الرزاق فحسن ، وروى عن النبي صلى الله عليه وسلم انه قال : من قال عند مطعمه ومشربه . ( بسم الله خير الأسماء رب الأرض والسماء ) لم يضره ما أكل وما شرب

٩ ـ وعند الفراغ من الأكل اشكر الله فقل ( الحمد لله ) عملاً بالسنة الشريفة ،

لأن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا قرب اليه طعام قال : بسم الله ، فاذا فرغ قال: ( الحمد لله الذى أطعمنا وسقانا وجعلنا من المسلمين )

وكان إذا رفعت مائدته قال : « الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، الحمد لله الذى كفانا وآوانا غير مكفى ولا مكفور ولا مودع ولا مستغنى عنه ربنا »

١٠ ـ يجب الأكل والشرب باليد اليمنى، فان النبى صلى الله عليه وسلم كان يجعل يمينه لأكله ، وشربه ، ووضوئه ، وثيابه ، وأخذه ، وعطائه ؛ وشماله لما سوى ذلك

( عن حفصة )

وقال صلى الله عليه وسلم :« إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه فان الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله »

١١ ـ ويجب الأكل مما يلى مباشرة كما كان يفعل الرسول صلى الله عليه وسلم

قال عمر بن سلمة : كنت غلاماً ( دون البلوغ ) فى حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم ( أى فى تربيته وتحت نظره ) وكانت يدى تطيش ( تتحرك وتمتد ) فى الصحفة

فقال لى رسول الله صلى الله عليه وسلم :«ياغلام ، سم الله وكل بيمينك ، وكل مما يليك فما زالت تلك طعمتى بعد »

وقال أنس : قال النبى صلى الله عليه وسلم : « اذكروا اسم الله وليأكل كل رجل مما يليه »

١٢ ـ لاتملأ فمك بالطعام ؛ بل يجب أن تكون اللقمة صغيرة أو متوسطة الحجم حتى يمكن مضغها جيداً، فلا تضطر لابتلاعها بواسطة شرب الماء ، فمن آداب الطعام ألا تأخذ لقمة حتى تفرغ من الأخرى

١٣ ـ اجتهد فى ألا تلطخ يدك ولا ثوبك بالطعام ، وإذا علق بيدك وسخ الدسم فلا تمسحها فى غطاء المائدة ؛ بل امسحها فى الفوطة ، ولا بأس من أن تلعق يدك ، فان النبى صلى الله عايه وسلم كان يأكل بثلاث أصابع ، ويلعق يده قبل أن يمسحها

( عن كعب بن مالك )

وكان إذا أكل طعاماً لعق أصابعه الثلاث ( عن أنس )

١٤ ـ لاتقطع الخبز بأسنانك لأنها عادة قبيحة تجعل الإنسان شبيهاً بالحيوان الأعجم ، ولا ترفع قدح الماء الى فمك بكلتا يديك ولا تشم الطعام ، فقد روى أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « لاتشموا الطعام كما تشمه البهائم »

١٥ ـ لايجوز أن تفتش فى الصحون والأطباق على ماينا سبك من الأطعمة ، وإذا وجدت شيئاً لاتقبله نفسك فدعه وكل من غيره بدون إظهار كراهة أو اشمئزاز فان النبى صلى الله عليه وسلم كان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولم يحملها إياه على كرهه ، وهـذا أصل عظيم فى حفظ الصحة ، فمتى أكل الإنسان ماتعافه نفسه ولا تشتهيه كان تضرره به أكثر من انتفاعه ، قال أنس : ماعاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاما قط ان اشتهاه أكله وإلاّ تركه ولم يأكل منه

١٦ ـ لا تأكل الطعام وهو حار يتصاعد دخانه ، فان النبى صلى الله عليه وسلم كان يكره أن يؤكل الطعام حتى يذهب فوره ودخانه

١٧ ـ يجب عدم النفخ فى الطعام أو الشراب وعدم التنفس فى الإناء فان النبى صلى الله عليه وسلم كان لاينفخ فى طعام ولا شراب ولا يتنفس فى الإناء ( عن ابن عباس ) وهذا فيه من المزايا الصحية والأدبية مالا يخفى على عاقل

١٨ ـ لاتتعود الشراهة فى الأكل والكثرة فيه فتضر بصحتك وتعرض نفسك لانتقاد الناس؛ بل اتخذ الاعتدال فى الأكل قاعدة سلوكك فى الحياة لتبرهن على ثبات عقلك وقوة حزمك

١٩ ـ يجب أن تجعل بطنك ثلاثة أقسام : ثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس ، فقد ورد عنه عليه الصلاة والسلام أنه كان يفعل ذلك

٢٠ ـ لاتحدق النظر فى الأكل ولا الى من يأكل ولا تجعل الأكل همك بل ليكن أكلك لأن تعيش ، لاعيشك لأن تأكل ، وهذه خير وصية تهدى اليك

٢١ ـ لاتضحك أوتتكلم أثناء المضغ لئلا تتناثر أجزاء الطعام من فمك فى وجوه

الآكلين ، ولا تتكلم بصوت جهورى ، ولا تتناقش مناقشة حادة ؛ لأن ذلك يؤثر فى حركة الهضم ويعطله

٢٢ ـ ليكن أخذك الطعام على طرف اللقمة ،فلا تغمر أصابعك فى الإناء ، وإذا تلوثت رغماً منك فلا تمصها بشفتيك ؛ بل امسحها فى الفوطة أو انتظر حتى تنتهى من الأكل ثم اغسلها

٢٣ ـ لا تلق بذور الفاكهة أو غيرها من الفم فى الطبق ، أو فى اليد؛ بل قرّب الملعقة من فيك وألق فيها البذر ، ثم ضعها فى الصفحة ، لأن النبى صلى الله عليه وسلم كان يأكل الرطب ويلقى النوى فى الطبق (عن أنس)

٢٤ ـ إذا شربت وقت الأكل فليكن شربك بسكون ، ولا تشرب حينما تكون اللقمة فى فمك

ويجب بعد الشرب أن تمسح شفتيك بالمشوش( الفوطة ) ، ولا يليق مسحها فى ثيابك ، أو فى يديك ، وأن تحمد الله عقب شربك ، لأن النبى صلى الله عليه وسلم ، كان إذاشرب قال :« الحمد لله الذى سقانا عذباً فراتاً ، ولم يجعله ملحاً أجاجاً بذنوبنا»

(عن ابن جعفر)

٢٥ ـ يجب عدم الأكل والشرب فى آنية الذهب والفضة عملاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم :

لا تلبسوا الحرير ولا الديباج( الثياب المتخذة من الأبربسم ) ولا تشربوا فى آنية الذهب والفضة ، ولا تأكلوا فى صحافها فإنها لهم ( للكفار ) فى الدنيا ، ولنا فى الآخرة ( مكافأة على تركها فى الدنيا ) ويمنعها أولئك جزاء لهم على معصيتهم باستعمالها

٢٦ ـ من المستحسن صحياً وأدبياً أنك إذا شربت تستريح ثلاثا ، وتحمد الله عند كل مرة ، لأن النبى صلى الله عليه وسلم كان إذا شرب تنفس ثلاثاً ويقول : هو أهنأ ، وأمرأ ، وأبرأ (عن أنس)

وكان يشرب ثلاثة أنفاس يسمى الله فى الأول ، ويحمد الله فى آخره ، وروى

عن أنس أنه رأى النبى صلى الله عليه وسلم شرب جرعة ثم قطع ثم سمى ، ثم شرب جرعة ثم قطع ثم سمى ، ثم قطع الثالثة ، ثم جرع مصاً حتى فرغ ثم حمد الله

٢٧ ـ من آداب الشرب ألاّ تعب الماء عباً ، ومعناه لا تبلعه بصوت كصوت البهائم ، لأنه كان صلى الله عليه وسلم نهى عن ذلك

٢٨ ـ اغسل يديك وفمك بعد الأكل بالماء والصابون ثم نظفها بالمشوش ، ونظف أسنانك جيداً بالخلال لإزالة ما علق بها من فضلات الطعام التى لو تركت على الأسنان لتعفنت وسببت تلفها وتسوسها فضلاً عن رائحتها الكريهة

٢٩ ـ تستحب الراحة قليلاً بعد الغذاء ، إنما لا يضيع فيها زمن طويل

٣٠ ـ يجب عدم إطالة المكث على المائدة فإن الحكمة فى أن ينتهى الإنسان من الأكل وعنده بعض الجوع عملاً بقوله صلى الله عليه وسلم : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع »

٣١ ـ قال بعض السلف : إذا جمع الطعام أربعاً فقد كمل كل شىء :

إذا كان حلالاً ، وذكر اسم الله عليه ، وكثرت عليه الأيدى ، وحمد الله حين يفرغ منه .

٣٢ ـ يجب أن يكون الإنسان عند أكله هادئاً مطمئناً ، لا غاضباً متهيجاً فإن أكلة من الحشائش يتناولها الإنسان بهناء نفس ، وطيب خاطر خير له من أكلة عجل سمين مع تشرب القلب بالعداوة والبغضاء

كما أن قطعة من الخبز القفار مع التمتع براحة البال أشهى بكثير من طعام ولمية مع وجود المشاكل والمتاعب

فابتعد أيها الإنسان عن ذلك بقدر ما تستطيع لتعيش مرتاحاً سليماً مطمئناً ، وكن طاهر القلب سليم النية ، فقد جاء فى الحديث الشريف :

« ابن آدم إذا أصبحت آمناً فى سربك ، معافى فى بدنك ، وعندك قوت يومك فعلى الدنيا وأهلها العفاء » ( عن أبى هريرة )

# نصائح دينية

## ذكر بعض الآيات القرآنية التى وردت فى الأكل والشرب

١ ـ ﴿ يَأَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّباً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴾ (سورة البقرة)

المعنى : يأيها الناس كلوا مما أحللت لكم من الأطعمة على لسان رسولى محمد صلى الله عليه وسلم ، فطيبته لكم مما تحرمونه على أنفسكم مما لم أحرمه عليكم دون ما حرمته عليكم من المطاعم والمآكل

ودعوا خطوات الشيطان الذى يوقعكم فيهلككم ، ويوردكم موارد العطب ويحرم عليكم أموالكم ، فلا تتبعوها ، ولا تعملوا بها ، لأن الشيطان لكم عدو مبين

٢ ـ ﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ (سورة البقرة)

المعنى : يأيها الذين صدقوا الله ورسوله وأقروا له بالعبودية ، وأذعنوا له بالطاعة كلوا مما أباح الله لكم من الرزق ، وحالله وطيبه لكم ، وأثنوا على الله بما هو أهله منكم على النعم التى رزقكم بها ، وطيبها لكم إن كنتم منقادين لأمره سامعين طائعين له

٣ ـ ﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

(سورة البقرة)

المعنى : لا تحرموا على أنفسكم ما لم أحرمه عليكم أيها المؤمنون بالله وبرسوله

فإنى لم أحرم عليكم غير الميتة ، وهى التى تموت حتف أنفها من غير تذكية ، سواء كانت منخنقة ، أو موقوذة ، أو متردية ، أو نطيحة ، أو عدا عليها السبع ، وقد خصص الله هذا العموم بغير ميتة البحر بقوله تعالى فى آية أخرى :

﴿ أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ ﴾ (المائدة)

والدم المراد به الدم المسفوح : أى المنصب لقوله تعالى فى آية أخرى :

﴿ قُلْ لَا أَجِدُ فِيمَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (سورة الأنعام)

ولحم الخنزير : سواء ذكى أو مات حتف أنفه من غير تذكية

وما أهل به لغير الله : أى ذكر عليه اسم غير الله تعالى ، ومثله ما يقع من بعض جهلاء مصر من الذبح عند قبور موتاهم عند دفنهم ، فإن ذلك يحرم أكله ولا يجوز تعاطيه لأنه مما أهل به لغير الله تعالى ، ولا فرق بينه وبين المذبوح للوثن ، ومثله ما ينذرونه لسيدنا الحسين ، ولسيدى أحمد البدوى ، وغيرهما من المشايخ ، والأولياء والصالحين ( رضى الله عنهم ) فيذبحونه لهم ، فإن ذلك المذبوح حرام لا يجوز أكله بحال لأنه أهل به لغير الله حتى قال بعض العلماء إن الذبح لهؤلاء وأمثالهم كفر

وقد حرم الله أكل هذه الأربعة؛ لأن الدم قد احتقن فيها وشمل جميع أجزائها وانتشر فى سائر الجسم مع مافيه من المواد السمية التى حدثت فيه عند انقلابه وتغيره من حالته الأصلية الى الحالة التى يرى فيها أسود فاحما

ولما كان من الضرورى تمييز الميتة من غيرها ضبط ذلك بما قصد إزهاق روحه للأكل فجر ذلك الى تحريم أكل (المنخنقة) أى التى تخنق فتموت (والموقوذة) وهى التى تقتل بغير محدد كالعصا والحجر (والمتردية) وهى التى تسقط من الأعلى إلى الأسفل ( والنطيحة ) وهى التى تقتل نطحاً بالقرون ( وما أكل السبع ) وبقى منها بقية ، فإنها كلها خبائث مؤذية ويحرم أكلها لقوله تعالى :

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ ﴾ « سورة المائدة »

وأما الدم فلأنه نىء غير ناضج وهو ما اتفقت الحكماء على حصول الضرر منه

وقد استثنى من تحريم الميتة والدم مابينه النبى صلى الله عليه وسلم فى قوله :

« أحلت لنا ميتتان ودمان » فأما الميتتان « فالحوت والجراد » وأما الدمان « فالكبد والطحال »

وحكمة الحل ( والله أعلم ) أن الحوت والجراد ليس فيهما دم مسفوح فلذلك لم يشرع فيهما الذبح

وأما الكبد والطحال فإنهما ليسا دماً فى الواقع ونفس الأمر وإنما هما عضوان من أعضاء البهيمة لكنهما يشبهان الدم ، فأزال النبى صلى الله عليه وسلم بحديثه هذه الشبهة منهما

وأما لحم الخنزير فقد ثبت بواسطة النظارات المعظمة أن بين أجزاء جسمه ووسط أليافه ديدانا لاحصر لها ، وقد دلت التجربة على أنها لاتموت ولو بعد نضجه واستوائه ، فأكله مع مافيه من هذه الديدان مما يلحق بالجسم أضراراً بليغة وأمراضاً رديئة ، ومن ذلك مايتولد عنه ممايسميه الحكماء « بالدودة الوحيدة » « وهى حيوان يوجد فى المعدة على شكل الضفيرة من السعف لايهنأ لصاحبها طعام ولا شراب » وتلتقم كل مايدخل فى جوفه ، وإذا جاع قليلاً تحركت وأخذت تموج فى بطنه ذات اليمين وذات الشمال حتى لايشك فى أنه سيموت من شدة مايعتريه من الأوصاب والآلام

وأما تحريم ( ما أحل لغير الله به ) فلأن الذبح بغير اسم الله تعالى شرك به فاقتضت الحكمة الالهية أن ينهى عن هذا الإشراك ، ثم يؤكد التحريم بالنهى عن تناول ماذبح له ليكون ذلك مانعاً عن ذلك الفعل فيكون فيه منع الإشراك بعدم تعاطى أسبابه

ولذلك قال الله تعالى :

﴿ وَلا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَى أَوْلِيَائِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ ﴾

« سورة الأنعام »

أى لاتأكلوا أيها المؤمنون مما مات فلم تذبحوه أنتم أو يذبحه موحد بدين الله بشرائع شرعها له فى كتاب منزل فانه حرام عليكم ، وأن الشياطين يوحون الى أوليائهم أى نصرائهم ليجادلوا المؤمنين فى تحريمهم أكل الميتة وإذا أطعتموهم أيها المؤمنون فى أكل مانهيتكم عنه ، فقد صرتم مثلهم مشركين

أما الذى يذبح ويذكر اسم الله عليه فهو حلال أكله لقوله تعالى :

﴿ فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ ﴾

( سورة الأنعام )

اى كلوا أيها المؤمنون مما ذكيتم من ذبائحكم وذبحتموه الذبح الذى بينت لكم أنه يحل به الذبيحة

وذلك ماذبحه المؤمنون من أهل دينكم دين الحق أو ذبحه من دان بتوحيد الله من أهل الكتاب دون ماذبحه أهل الأوثان ، ومن لا كتاب له من المجوس إن كنتم بآيات الله مؤمنين ، أى كنتم بحجج الله التى أتتكم على لسان رسوله صلى الله عليه وسلم وأعلامه باحلاله ما أحلات لكم ، وتحريم ماحرمته عليكم من المطاعم والمآكل مصدقين . ودعوا عنكم ماتوحيه الشياطين بعضها إلى بعض من زخرف القول وتلبيس دينكم عليكم غروراً . ثم يقول الله تعالى :

﴿ وَمَا لَكُمْ أَلَّا تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللهِ عَلَيْهِ وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ ﴾ « الأنعام »

معناه أى شيء يمنعكم من أن تأكلوا مما ذكر اسم الله عليه واباحة كل ماذبح بدينه أو دين من كان يدين ببعض شرائع كتبه المعروفة ، وقد فصلت لكم الحلال

من الحرام فيا تطعمون وبينته لكم إلا ما اضطررتم اليه من المطاعم المحرمة في حال الضرورة فهو حلال حتى تزول الضرورة

وبعد أن منع جل شأنه أكل هذه الأربعة المحرمات السالفة الذكر ، بين أن ذلك مقيد بعدم الضرورة والحاجة ، أما عند الضرورة والحاجة بأن خاف الإنسان التلف على نفسه والهلاك ، ولم يجد مايسد به رمقه غير أحد هذه الأربعة المحرمات فلاحرج عليه في أكلها ولا أثم عليه فقال تعالى :

﴿ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (البقرة)

أى فمن اضطرته الحاجة والضرورة إلى أكل واحد من هذه الأربعة التى حرمها الله تعالى فلا أثم عليه ولا حرج فى أكله ، بشرط أن لايحمله على أكله إلاالضرورة لا الشهوة ، وهو معنى غير باغ ولا عاد ( أى غير خارج على الأئمة بالسيف باغياً عليهم بغير جور ولا عادياً عليهم بحرب وعدوان فمفسد عليهم السبيل )

وألاّ يتناول منه إلا مايدفع به الضرورة فمتناول مافوقها هو العادى

والله جل شأنه غفور لمن تاب اليه من عباده ، رحيم بهم حيث أحل لهم الحرام عند الضرورة

٤ ـ ﴿ يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُمْ مِنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ . الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ ﴾

« سورة المائدة »

المعنى : يسألونك يامحمد ( عليه الصلاة والسلام ) ماذا أحل لهم من المآكل ؟ فقل : أحل لكم جميع ماتستطيبه الأذواق السليمة ، وأحل لكم صيد السباع والطيور ( الجوارح ) التى علمتوها الصيد لكم

( مكلبين أى معلمين لها الصيد ) : فكلوها واذكروا اسم الله عليها، واتقوا الله إنه سريع الحساب ، وأحل لكم طعام أهل الكتاب من اليهود ، والنصارى : أى أهل التوراة والإنجيل ، كما أحل لهم طعامكم

٥ ـ ﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللهُ لَكُمْ وَلاَ تَعْتَدُوا إِنَّ اللهَ لاَ يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللهُ حَلاَلاً طَيِّباً وَاتَّقُوا اللهَ الَّذِى أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴾ (المائدة)

المعنى : يأيها الذين صدقوا الله ورسوله ، وأقروا بما جاءهم به نبيهم صلى الله عليه وسلم ، أنه حق من عند الله ، لا تحرموا طيبات ما أحل لكم ، يعنى الطيبات اللذيذات التى تشتهيها النفوس ، وتميل إليها القلوب ، فتمنعوها إياها كالذى فعله القسيسون ، والرهبان ، فحرموا على أنفسهم المطاعم الطيبة ، والمشارب اللذيذة وحبس فى الصوامع بعضهم أنفسهم ، وساح فى الأرض بعضهم

يقول الله تعالى ذكره : فلا تفعلوا أيها المؤمنون كما فعل أولئك ، ولا تعتدوا حد الله الذى حد لكم فيما أحل لكم ، وفيما حرم عليكم، فتجاوزوا حده الذى حدَّه فتخالفوا بذلك طاعته فإن الله لا يحب من اعتدى حده

ثم يقول الله تعالى ذكره ، لهؤلاء المؤمنين الذين نهاهم أن يحرموا طيبات ما أحل الله لهم : كلوا أيها المؤمنون من رزق الله الذى رزقكم ، وأحله لكم حلالا طيباً ، ثم يقول الله تعالى ذكره : واتقوا الله الذى أنتم به مؤمنون ، أى خافوا أيها المؤمنون أن تعتدوا حدوده ، فتحلوا ما حرم عليكم ، وتحرموا ما أحل لكم ، واحذروه فى ذلك أن تخالفوه فينزل بكم سخطه ، أو تستوجبوا عقوبته الذى أنتم بوحدانيته مقرون ، وبربوبيته مصدقون

٦ ـ ﴿ أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ البَحْرِ وطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللهَ الَّذِى إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴾ ( المائدة )

معناه : أحل لكم أيها المؤمنون صيد البحر ، وهو ما صيد طرياً ، وهو السمك والحيتان ، ( وطعامه متاعاً لكم وللسيارة ) هو كل ما فيه ، وعنى بالبحر في هذا الموضع الأنهار كلها ، والعرب تسمى الأنهار بحاراً ، كما قال تعالى : ﴿ ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ ﴾ فمعنى الكلام : أحل لكم أيها المؤمنون طرى سمك الأنهار الذى صدتموه فى حال حلكم وحرمكم ، وما لم تصيدوه من طعامه الذى قتله ثم رمى به إلى ساحله ، أو قذف به إلى ساحله ميتاً ، متاعاً لكم : أى منفعة لمن كان منكم مقيماً أو حاضراً فى بلده يستمتع بأكله ، وينتفع به ، ومتعة للسائرين من أرض إلى أرض والمسافرون يتزودونه فى سفرهم ، وحرم الله عليكم أيها المؤمنون صيد البر ما دمتم محرمين لم تحلوا من إحرامكم ، واخشوا الله أيها الناس ، واحذروه بطاعته ، فإن لله مصيركم ومرجعكم

٧ — ﴿ وَعَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِى ظُفُرٍ وَمِنَ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا إِلَّا مَا حَمَلَتْ ظُهُورُهُمَا أَوِ الْحَوَايَا أَوْ مَا اخْتَلَطَ بِعَظْمٍ ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِبَغْيِهِمْ وَإِنَّا لَصَادِقُونَ ﴾ ( الأنعام )

معناه : حرمنا على اليهود أكل كل ذى ظفر ، وحرمنا عليهم من البقر والغنم شحومهما إلا ما علق بظهورها منه ، أو الشحم الذى اشتمل على الأمعاء ، أو الشحم المختلط بالعظم ، ذلك التحريم جزيناهم به بسبب ظلمهم ، وإنا لصادقون فى أخبارنا

٨ — ﴿ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقاً مِنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ ( البقرة )

قد نهى الله عز وجل عن أكل أموال الناس بالباطل من كل ما لم يبح الشرع أخذه من مالكه مع الإسراع بالخصومة عند الحاكم فى تلك الأموال ، وإقامة الحجج الباطلة سواء كانت بقوة العارضة ، وشدة الذكاء ، أو شهادة الزور ، أو نحو ذلك مما يترتب عليه أخذ الأموال من أربابها بدون حق ، فقال تعالى :

﴿وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ﴾

هذه الآية الكريمة تشير إلى ما بينه الله تعالى لعباده المؤمنين ، وأرشدهم الدين إلى الوقوف عند حدود الشرع الشريف عن عدم أكل أموال الناس ، وأخذها منهم بدون استحقاق ، ولو برضا المالك نفسه « كثمن الخمر ، والقمار ، والرشوة في الحكم والخيانة في الوديعة ، والأمانة ؛ والأكل بطريق التعدى ، والنهب ، والغصب » مما لم يبح الشرع أخذه ؛ فإن ذلك حرام

ومثله ما يؤخذ بالخصومة عند الحاكم ، فيخاصم الرجل أخاه في ماله ، ويقيم الحجة على ذلك فيحكم الحاكم لديه لما أقامه من الحجة الباطلة ؛ سواء كان ذلك بقوة العارضة أو شهادة الزور ، أو اليمين الكاذبة ، وهو يعتقد أنه ليس له فيه أدنى حق ، فإن ذلك حرام أيضاً ، وإن ذلك إثم أي معصية لله

وقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن أخذ أموال الناس فقال : من أخذ أموال الناس يريد أداءها أدى الله عنه ؛ ومن أخذها يريد إتلافها أتلفه الله في معاشه ويعاقبه يوم القيامة »

٩ — ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا﴾ ( النساء )

أي إن الذين يأخذون أموال الأيتام بغير الوجه الذي أحله الله في قوله تعالى : ﴿وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ﴾ ويأكلونها ظلماً أي يبددونها في ملذاتهم ، وشهواتهم فهؤلاء يأكلون في بطونهم ما يدخلهم نار جهنم بأكلهم فيصطلونها ، ويعذبون بسعيرها ؛ أي بنارها

روى أنه يبعث الله آكل مال اليتامى يوم القيامة والدخان يخرج من قبره ، ومن فيه ، وأذنيه ، فيعرف الناس أنه كان يأكل مال اليتيم في الدنيا

١٠ ـ ﴿ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَى أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا ﴾

( النساء )

معناه : لا تضيفوا أموالهم إلى أموالكم ولا تضموها إليها في الإنفاق حتى لا تفرقوا بين أموالهم وأموالكم ، إن أكلها كان ذنباً عظيما

﴿ وَلَا تَأْكُلُوهَا إِسْرَافًا وَبِدَارًا أَنْ يَكْبَرُوا ﴾ ( النساء )

معناه: لا تأكلوها مسرفين ومبادرين : أى لا تفرطوا فى إنفاقها فيما تشتهى أنفسكم قبل أن يكبروا فينتزعوها من أيديكم

﴿ وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ ﴾

( سورة النساء )

هذا بيان للأوصياء ؛ فالغنى منهم يستعفف من أكلها ، ويحترز من أكل مال اليتيم ، والفقير يأكل قوتاً مقدراً محتاطاً فى أكله حسبما يقرره له الشرع الشريف

١١ ـ ﴿ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانْتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ ( البقرة )

ترشد هذه الآية الكريمة إلى حرمة الربا والتشنيع على آكله ، والمتعامل به ، وشدة النكير والتغليظ على فاعله ، وكل من كان له مدخل فيه ، حتى أخبر الله عنهم يوم خروجهم من قبورهم وقيامهم إلى بعثهم ونشورهم بأنهم يقومون منها كما يقوم المصروع حال صرعه وتخبط الشيطان له

وذلك لأنهم قالوا : إنما البيع مثل الربا ، والحال أن الله أحل البيع وحرم الربا فمن انتهى عن ذلك فله ماسبق له أخذه ، ومن عاد إلى تحليله فله جهنم خالداً فيها

وعن أبى هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : اجتنبوا السبع الموبقات ( المهلكات )

قالوا يارسول الله وما هن ؟ قال : الشرك بالله ، والسحر ، وقتل النفس ، التى حرم الله إلابالحق ، وأكل الربا ، وأكل مال اليتيم ، والتولى يوم الزحف ، وقذف المحصنات المؤمنات

١٢ ـ قال الله تعالى : ﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَاتَأْكُلُوا الرِّبَا أَضْعَافًا مُضَاعَفَةً وَاتَّقُوا اللهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ وَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ . وَأَطِيعُوا اللهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾ (آل عمران)

قد بين الله تعالى فى هذه الآية الكريمة النهى عن اكتساب المال من طريق الربا ؛ بل يتقى فى طلب الرزق. فقال : (لاتأكلوا الربا) أى لاتأخذوا المال الذى يؤدى إلى الحرص على طلب الدنيا

( أضعافاً مضاعفة ) أى إلى مالايتناهى من الطمع وعدم القناعة ( فانه لايملأ جوف ابن آدم إلا التراب ) وليس المراد من هذه الآية نهى المؤمنين عن أخذ الربا ، فى حال كونه أضعافا مضاعفة فقط كما تقدم أنه منهى عن أخذه من كل وجه ؛ وإنما المراد تأكيد النهى عنه ، وتوبيخهم على ما كانوا تعودوه فى الغالب من تضعيفه ثم بين الله تعالى أن التقوى واجبة ، وأن فلاح المؤمن متوقف عليها فقال : ( واتقوا الله ) أى وخافوا الله تعالى فيما نهاكم عنه من الأمور التى من جملتها الربا ( لعلكم تفلحون ) أى تفوزون بالفلاح

ومما يدل على أن الربا من الكبائر ويؤكده قول الله تعالى : « واتقوا النار التى أعدت للكافرين » أى خافوا غضب الجبار ، وعذاب النار ، التى أعدها للكافرين به المتعدين لحدوده

١٣ ـ وقد أباح الله تعالى الأكل من بيوت الأقرباء والأصدقاء والبيوت التى علك التصرف فيها باذن من أربابها ، والأكل مجتمعين أو متفرقين

قال الله تعالى :

﴿ لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى أَنفُسِكُمْ أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ آبَائِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أُمَّهَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخْوَالِكُمْ أَوْ بُيُوتِ خَالَاتِكُمْ أَوْ مَامَلَكْتُمْ مَفَاتِحَهُ أَوْ صَدِيقِكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَأْكُلُوا جَمِيعاً أَوْ أَشْتَاتاً ﴾

« سورة النور »

فهذه الآية الكريمة تفيد نفي الحرج، والضيق عن الأعمى، والأعرج والمريض ، أن يأكلوا مع غيرهم من الأصحاء الذين ليس بهم عاهة تهذيباً لنفوس الأصحاء وجبراً لخاطر ذوى العاهات

وتفيد أيضاً أنه لا حرج على المؤمنين أن يأكلوا من بيوت أقاربهم ( المذكورين فى الآية ) أو البيوت التى يملكون التصرف فيها باذن أصحابها كالوكلاء ، والخزان فإنهم يملكون التصرف فى بيت من أذن لهم بدخول بيته وأعطاهم مفتاحه ، أو بيوت الأصدقاء ، والأصحاب ، والأحباء ؛ فلا جناح فى الأكل منها بشرط أن يعلم أن ذلك لا يشق عليهم ولا يكرهونه ؛ ثم أشار إلى جواز أكل الإنسان منفرداً ، أو معه غيره

١٤ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَأَنْ لَوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَاهُمْ مَاءً غَدَقاً لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ﴾ ( سورة الجن )

ترشد هذه الآية الكريمة إلى بيان ما أعده الله للمتقين ، ومنحهم إياه من واسع فضله وجزيل عطائه من الخير الجامع ، والرزق الواسع ، جزاء استقامتهم على طريقة الإسلام ، وطاعتهم لله تعالى ، واخلاصهم له فى العبادة وهذا ظاهر فى قوله تعالى :

« وأن لو استقاموا على الطريقة لأسقيناهم ماء غدقا » : أى كثيراً وهو كناية عن توسعة الرزق لهم

وقوله جل شأنه : ( لنفتنهم فيه ) معناه : نختبرهم حتى نعلم كيف يكون شكرهم على تلك النعم

١٥ – قال الله تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ ( الأعراف )

ترشد هذه الآية الكريمة إلى ما علمنا الله إياه من الطب ، وأرشدنا إليه من الحكمة ، وهدانا إليه مما تصح به أبداننا ، وتقوى به أجسامنا ، وتطيب به معيشتنا وتهنأ به حياتنا من عدم الإفراط فى الأكل والشرب ، والإسراف فيهما ، لأن كثرة الأكل والشرب تفسد المعدة ، وتطفىء نارها ، وتضعف الجسم ، وتكثر الأرياح ( الغازات ) فى البطن ، وتصفر اللون ، وتضيق النفس وبذلك يضعف الفكر ويخمد الذهن وينحط الإدراك

وإذا حجب القلب عن الإدراك ، ومنع الذهن عن الحركة فى المعقولات خسر صاحبه باباً كبيراً من العبادات ، لأن غاية المقصود من العبادات إنما هو الفكر الموصل إلى المعرفة والاستبصار بحقائق الحق ، وكثرة الأكل مانعة منه ، ولهذا قال لقمان الحكيم لابنه : « يابنى إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة ، وخسرت الحكمة ، وقعدت الأعضاء عن العبادة »

ولكثرة الأكل غير ذلك من المضار : منها أنها تهيج الشهوات التى هى منشأ جميع المعاصى ، فلا يكاد الإنسان يملك نفسه ، ويكبح زمامها ، ويقوده إلى ما فيه صلاحها .

فلهذه المضار نهى الشارع الحكيم عن الإفراط فى الأكل والشرب ، والإسراف فيهما ، وقد بينت السنة الشريفة حدّ السرف المنهى عنه ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« ان من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت » ؛ كما بينت القدر اللازم والمقدار الواجب استعماله منهما

فقد قال صلى الله عليه وسلم : « ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان فاعلاً لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه وثلث لنفسه »

هذا وبعد أن نهى الله جل شأنه عن الإسراف فى الأكل ، والشرب أخذ يتوعد ويهدد من خالف أمر الله فأسرف فيهما ، ولم يقتصر على استعمال القدر الواجب ستعماله منهما فقال: ( انه لا يحب المسرفين ) أى يبغضهم ، وناهيك ببغض الله تعالى وعدم رضاه فإنه داعية الهلاك ، وسبب كل المصائب ، وأى عاقل يجرؤ على أن يغضب الله تعالى فى مقابلة مرضاة نفسه باتباعها فى شهوة هى سبب هلاكه وداعية لأسقامه وآلامه؟

اللهم أعنا على مقاومة أنفسنا باستعمالها فى كل ماتحب وترضى انك سميع الدعاء كثير العطاء .

١٦ ـ قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي ظِلَالٍ وَعُيُونٍ وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئاً بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ ( المرسلات )

يقول الله تعالى ذكره : إن الذين خافوا عقاب الله بأداء فرائضه فى الدنيا واجتناب معاصيه هم فى ظلال ظليلة ، وحصن حصين ، لايصيبهم أذى حرّ ، ولا برد شتاء ، وهم فى أنهار تجرى خلال أشجار جناتهم ، وفواكه مما يشتهون الأكل منها كلما اشتهوا ، ويقول لهم ربهم : كلوا أيها المتقون من هذه الفواكه ، واشربوا من هذه العيون كلما اشتهيتم هنيئاً مريئا ، لاتنغيص عليكم فيما تأكلونه وتشربونه ، وهذا جزاء لكم بما كنتم تعملون فى الدنيا من طاعة وتجتهدون فيما يقربكم منه

١٧ ـ قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا

كَافُورًا عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا عِبَادُ اللهِ يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا يُوفُونَ بِالنَّذْرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللهِ لاَ نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلا شُكُورًا﴾ (الدهر)

يقول الله تعالى ذكره : إن الذين برّوا بطاعتهم ربهم فى أداء فرائضه ، واجتناب معاصيه ، يشربون من كأس (وهو إناء كان فيه شراب) كان مزاج ما فيه من الشراب كافوراً ؛ يعنى فى طيب رائحتها كالكافور ، وقد قيل : إن الكافور اسم لعين ماء فى الجنة

وقوله : (عيناً يشرب بها عباد الله) يقول الله تعالى ذكره : كان مزاج الكأس التى يشرب بها هؤلاء الأبرار كالكافور فى طيب رائحته ، من عين يشرب بها عباد الله المتقون الذين يدخلهم الجنة

وقوله . (يفجرونها تفجيراً) أى يفجرون تلك العين التى يشربون بها كيف شاءوا وحيث شاءوا من منازلهم ، وقصورهم تفجيراً ، ويعنى بالتفجير الإسالة والإجراء

وقوله : (يوفون بالنذر ويخافون يوماً كان شره مستطيراً) أى هؤلاء الأبرار برّوا بوفائهم لله بالنذور التى كانوا ينذرونها فى طاعة الله من صلاة ، وزكاة وصيام ، وحج، ويخافون عقاب الله بتركهم الوفاء بما نذروا لله من برّ فى يوم كان شره مستطيراً أى ممتداً طويلاً قاسياً

وقوله : (ويطعمون الطعام على حبه مسكيناً ويتيماً وأسيراً) أى هؤلاء الأبرار يطعمون الطعام على حبهم إياه ، وشهوتهم ؛ يطعمون مسكيناً أى ذوى الحاجة ؛ ويتيماً أى الطفل الذى قد مات أبوه ، ولا شىء له ، وأسيراً وهو الحربى الذى يؤخذ قهراً بالغلبة فيؤسر

وهم فى إطعامهم الطعام لهؤلاء لا يبغون سوى وجه الله ، ولا يريدون منهم جزاء ولا شكراً ، فأثنى الله على هؤلاء الأبرار باطعامهم هؤلاء تقرباً بذلك إليه ، وطلبا لرضاه ، ورحمة منهم لهم

# الأحاديث والآثار

## : التى ورد فيها ذكر الأكل والشرب

آكل كما يأكل العبد ، وأجلس كما يجلس العبد (عن عائشة) ولكنه حديث ضعيف

ائتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة (عن ابن عمر)

أبردوا بالطعام فإن الحار لا بركة فيه (عن ابن عمر)

ابن آدم إذا أصبحت معافىً فى جسدك ، آمناً فى سربك عندك قوت يومك ، فعلى الدنيا العفاء (عن ابن عمر)

اجتمعوا على طعامكم ، واذكروا اسم الله يبارك لكم فيه

(عن وحشى بن حرب)

اجتنبوا الخمر فانها مفتاح كل شر (عن ابن عباس)

اجتنبوا كل مسكر (عن عبد الله بن مغفل)

اجتنبوا ما أسكر (الحلوانى عن على)

أحب الطعام إلى الله ما كثرت عليه الأيدى (عن جابر)

أدن العظم من فيك فإنه أهنأ وأمرأ (عن صفوان بن أمية)

إذا أتى أحدكم خادمه بطعامه ، قد كفاه علاجه ودخانه فليجلسه معه ، فإن لم يجلسه معه فليناوله أكلة أو أكلتين (عن أبى هريرة)

إذا أتاكم كريم قوم فأكرموه (عن أبى هريرة)

إذا أتاكم الزائر فأكرموه (عن أنس)

إذا أراد الله بقوم قحطاً ، نادى منادى من السماء ، يا أمعـاء اتسعى ، وياعين لا تشبعى ، ويابركة ارتفعى (عن أنس)

إذا اشترى أحدكم لحماً فليـكثر مرقته ، فإن لم يصب أحدكم لحماً أصاب مرقاً ، وهو أحد اللحمين (عن عبد الله المزنى)

إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فإن لم يجد تمراً فليفطر على المـاء فإنه طهور (عن سلمان بن عامر الضبى)

إذا أقيمت الصلاة وحضر العشاء فابدءوا بالعشاء (عن أنس)

إذا أكل أحدكم طعاماً فليذكر اسم الله ، فإن نسى أن يذكر اسم الله فى أوله فليقل : بسم الله على أوله وآخره (عن عائشة)

إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل : اللّهم بارك لنا فيه ، وأبدلنا خيراً منه

وإذا شرب لبناً فليقل : بارك لنا فيه ، وزدنا منـه ، فإنه ليس شيء يجزى من الطعام او الشراب إلاّ اللبن (عن ابن عباس)

إذا أكل أحدكم طعاماً فلا يمسح يده بالمنديل حتى يلعقها (عن ابن عباس)

إذا أكل أحدكم طعاماً فليلعق أصابعه ، فإنه لا يدرى فى أى طعامه تـكون البركة (عن أبى هريرة)

إذا أكل أحدكم طعاماً فليغسل يده من وضر اللحم ( وضر وسخ من دسم أو غيره ) (عن ابن عمر)

إذا أكل أحد فليأكل بيمينه ، وإذا شرب فليشرب بيمينه ، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله (عن أبى هريرة)

إذا أكلتم الطعام فاخلعوا نعالـكم ، فإنه أروح لأقدامكم (عن أنس)

إذا شرب فلا يتنفس فى الإناء (عن أبى قتادة)

إذا دخل أحدكم على أخيه المسلم فأطعمه من طعامه فليأكل ولا يسأل عنه ، وإن سقاه من شرابه ، فليشرب ولا يسأل عنه (عن أبى هريرة)

إذا دعى أحدكم إلى طعام وهو صائم فليقل : إنى صائم (عن أبى هريرة)

إذا دعى أحدكم إلى وليمة فليجب ، وإن كان صائماً (عن أبى أيوب)

إذا دعى أحدكم إلى طعام فليجب ، فإن كان مفطراً فليأكل ، وإن كان صائماً فليدع بالبركة (عن ابن مسعود)

إذا شرب أحدكم فلا يتنفس فى الإناء ، فإذا أراد أن يعود فلينح الإناءثم ليعد إن كان يريد (عن أبى هريرة)

إذا شربتم الماء فاشربوه مصاً ، ولا تشربوه عباً ، فإن العبّ يورث الكباد (عن على)

إذا شربتم اللبن فتمضمضوا منه فإن له دسماً (عن أم سلمة)

إذا ضحى أحدكم فليأكل من أضحيته (عن أبى هريرة)

استعينوا بطعام السحر على صيام النهار ، وبالقيلولة على قيام الليل (عن ابن عباس)

أى استعينوا بالسحور على صيام النهار ، وبالقيلولة (النوم وسط النهار) على قيام الليل بالتهجد ، فإن النفس إذا أخذت حظها من النوم قويت على السهر

استغنوا عن الناس ولو بشوص السواك (عن ابن عباس)

أى استغنوا عن الناس ولو بشوص السواك أى غسالته ، أو ما يتفتت منه عند التسوك ، والمراد القناعة بالقليل ، والاكتفاء بالكفاف

أشهد بالله وأشهد لله لقد قال لى جبريل : يامحمد مدمن الخمر كعابد وثن (عن على)

أى أشهد بالله وأشهد لله لأجله لقد قال لى أمين الوحى جبريل : ( يامحمد إن اللازم لشرب الخمر ، المداوم على معاقرتها كعابد وثن ) أى صنم إذا استحلها أو هو زجر وردع

أصل كل داء البردة (عن أبى سعيد)

أى أصل كل داء من الأدواء الموَرثة لضعف المعدة وفسادها البرَدَةَ أى التخمة

اصنعوا لآل جعفر طعاماً فإنه قد أتاهم ما يشغلهم (عن عبد الله بن جعفر)

( أى اصنعوا لآل جعفر بن أبى طالب الذى قتل بغزوة وجاء نعيه إلى المدينة )

طعاماً يشبعهم يومهم وليلتهم ، ( فإنه قد أتاهم ما يشغلهم ) عن صنع الطعام لأنفسهم في ذلك اليوم

فيندب لجيران الميت وأقاربه الأباعد فعل ذلك ، وأن يلحوا عليهم في الأكل لأنهم قد يتركونه حزناً أو حياءً ، أما أهله الأقربون فلا يندب لهم فعل ذلك

أطعموا الطعام وأفشوا السلام تورثوا الجنان (عن عبد الله بن الحرث)

أي أعلنوه بين المسلمين تورثوا الجنان ، أي فعلكم هذا وادامتكم عليه يورثكم دخول الجنة

أطعموا طعامكم الأتقياء وأولوا معروفكم المؤمنين (عن أبي سعيد)

لأن التقي يستعين به على التقوى ، فتكون شركاء له في طاعته، وأولوا معروفكم المؤمنين ، يعني الذين حسنت أخلاقهم وأحوالهم في معاملة ربهم ، فتجملوا في القيام بانفاقهم وفعل صنوف المعروف معهم

أطيب اللحم لحم الظهر (عن عبد الله بن جعفر)

أي ألذه وأحسنه لأنه أبعد من مواضع الأذى

أطيب الشراب الحلو البارد (عن ابن عباس)

لأنه أطفأ للحرارة وأبعث على الشكر وأنفع للبدن

أكرموا الخبز (عن عائشة)

بالنظر اليه بعين الإجلال والتعظيم ،والاعتراف بأنه من فيضه العميم ، إذ به حياة الأشباح ، وبعموم وجوده حصول الروح والارتياح

أن الله تعالى ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة أو يشرب الشربة فيحمد الله عليها (عن أنس)

إن الله تعالى يقول : أن الصوم لي وأنا أجزي به ، ان للصائم فرحتين : إذا أفطر فرح ، وإذا لقي الله تعالى فجزاه فرح ، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك (عن أبي هريرة)

إن الأرض لتنادي كل يوم سبعين مرة ، يابني آدم كلوا ماشئتم واشتهيتم ، فوالله

لآكلن لحومكم وجلودكم (الحكيم عن ثوبان)

إن البركة تنزل فى وسط الطعام فكلوا من حافاته ولا تأكلوا من وسطه (عن ابن عباس)

إن أطيب ما أكلتم من كسبكم وإن أولادكم من كسبكم (عن عائشة)

إن أكثر الناس شبعاً فى الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة (عن سلمان)

لأن من كثر أكله كثرشربه ، فكثر نومه فكسل جسمه ، ومحقت بركة عمره ففتر عن عبادة ربه ، فلا يعبأ يوم القيامة به ، فيصير فيها مطروداً جوعان حيران

إن فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام (عن عائشة)

انهشوا اللحم نهشاً فانه أشهى وأهنأ وأمرأ (عن صفوان بن أمية)

أى أزيلوه عن العظم بالأسنان ، ونهش اللحم أى أخذه بمقدم أسنانه

إياكم وهاتين البقلتين المنتنتين (الثوم والبصل) أن تأكلوهما وتدخلوا مساجدنا (فان الملائكة تتأذى بريحهما) فان كنتم لابد آكليهما فاقتلوهما بالنار قتلاً ، وذلك لابطال ريحهما الكريه بالنضج (عن أنس)

أيما مسلم كسا مسلماً ثوباً على عرى كساه الله تعالى من خضر الجنة ، وأيما مسلم أطعم مسلماً على جوع أطعمه الله تعالى يوم القيامة من ثمار الجنة ، وأيما مسلم سقى مسلماً على ظمأ سقاه الله تعالى يوم القيامة من الرحيق المختوم (عن أبى سعيد)

بر الحج إطعام الطعام وطيب الكلام (عن جابر)

أى إطعام المسافرين ومخاطبتهم بالتلطف واللين

بيت لاتمر فيه جياع أهله (عن عائشة)

لأن التمر أنفس الثمار التى بها قوام الأبدان

بئس الطعام طعام العرس يطعمه الأغنياء ويمنعه المساكين (عن أبى هريرة)

فاذا لم يخص بدعوته الأغنياء ولم يمنع منه الفقراء لا يكون مذموماً فالإجابة اليه حينئذ واجبة

حرم الله الخمر وكل مسكر حرام (عن ابن عمر)

حرمت التجارة فى الخمر (عن عائشة)

خيركم من أطعم الطعام ورد السلام (عن صهيب)

الخمر أم الخبائث فمن شربها لم تقبل صلاته أربعين يوماً فان مات وهى فى بطنه مات ميتة جاهلية (عن ابن عمرو)

السحور أكله بركة فلا تدعوه ولو أن يجرع أحدكم جرعة من ماء فان الله وملائكته يصلون على المتسحرين (عن أبى سعيد)

عجلوا الإفطار وأخروا السحور (عن أم حكيم)

السفر قطعة من العذاب يمنع أحدكم طعامه وشرابه ونومه ، فاذا قضى أحدكم نهمته من وجهه فليعجل الرجوع الى أهله (عن أبى هريرة)

شر الطعام طعام الوليمة يدعى اليه الشبعان ويحبس عنه الجائع (عن ابن عباس)

شر الطعام طعام الوليمة يمنعها من يأتيها ويدعى اليها من يأباها ، ومن لايجب الدعوة فقد عصى الله ورسوله (عن أبى هريرة)

الضيافة ثلاثة أيام، فما زاد فهو صدقة، وعلى الضيف أن يتحول بعد ثلاثة أيام (عن أبى هريرة)

طعام الاثنين كافى الثلاثة ، وطعام الثلاثة كافى الأربعة (عن أبى هريرة)

عليكم بالشفائين: العسل والقرآن (عن ابن مسعود)

عليكم بألبان الإبل والبقر ، فانها ترم من الشجر كله وهو دواء من كل داء (عن طارق بن شهاب)

أى تجمع من الشجر أى لاتبقى شجراً ولا نباتاً إلا اعتلفت منه فيكون لبنها مركباً من عصارة أشجار مختلفة ونبات متنوع فتكون لذلك شفاء من كل داء

عليكم بألبان البقر فانها شفاء ، وسمنها دواء ، ولحمها داء (عن صهيب)

أى احذروا أكل لحمها فان لحومها داء لغلبة البرد واليبس عليها

عليكم بزيت الزيتون فكلوه وادهنوا به فانه ينفع من الباسور (عن عقبة بن عامر)

لأن زيت الزيتون دم تدفعه الطبيعة الى كل موضع فى البدن يقبل الرطوبة كالمقعدة والاثنين

العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم ، والكمأة من المنّ ، وماؤها شفاء للعين (عن أبى هريرة)

أى عجوة المدينة تشبه عجوة الجنة فى الشكل والاسم لا فى اللذة والطعم

والكمأة أى الماء الذى تنبت فيه ، وهو مطر الربيع ، وقيل : أراد نفسها فبللها أو نداها إذا اكتحل به نفع العين

الفجر فجران : فجر يحرم فيه الطعام وتحل فيه الصلاة ، وفجر تحرم فيه الصلاة ويحل فيه الطعام (عن ابن عباس)

الأول يسمى الفجر الصادق ، والثانى يسمى الفجر الكاذب

كل شراب أسكر فهو حرام (عن عائشة)

أى كل شراب سواء كان من عنب أو زبيب أو عسل نيئاً أو مطبوخاً شأنه الإسكار فهو حرام

كل شيء خلق من الماء (عن أبى هريرة)

لأن الماء مادة الحياة وأصل العالم كله ، قال الله تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾

كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا فى غير إسراف ولا مخيلة (عن ابن عمرو)

أى فى غير مجاوزة عن الحد ، ولا مخيلة أى فى غير حجب ولا تكبر

كيلوا طعامكم فان البركة فى الطعام المكيل (ابن النجار عن على)

لأن يأخذ أحدكم حبله ثم يغدو إلى الجبل فيحتطب فيبيع فيأكل ويتصدق خير له من أن يسأل الناس (عن أبى هريرة)

لعن الله الخمر وشاربها وساقيها وبائعها ومبتاعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمحمولة اليه وآكل ثمنها (عن ابن عمر)

لعن الله الربا وآكله وموكله وكاتبه وشاهده وهم يعلمون (عن ابن مسعود)

ليأتين على الناس زمان لا يبقى منهم أحد إلا أكل الربا ، فان لم يأكله أصابه من غباره (عن أبى هريرة)

أى يحيق به ، ويصل اليه من أثره ، بأن يكون متوسطاً أو كاتباً أو شاهداً أو يعامل المرابى أو نحوه

ليس الصيام من الأكل والشرب ؛ إنما الصيام من اللغو والرفث ، فان سابّك أحد أو جهل عليك فقل : إنى صائم إنى صائم (عن أبى هريرة)

ليس المؤمن بالذى يشبع وجاره جائع الى جنبه (عن ابن عباس)

« لاخلاله بما توجبه عليه الشريعة من حق الجوار »

ليس المسكين الذى يطوف على الناس فترده اللقمة واللقمتان ، والتمرة والتمرتان ولكن المسكين الذى لايجد غنى يغنيه ، ولا يفطن له فيتصدق عليه ، ولا يقوم فيسأل الناس (عن أبى هريرة)

ما أطعمت زوجتك فهو لك صدقة ، وما أطعمت ولدك فهو لك صدقة ، وما أطعمت خادمك فهو لك صدقة ، وما أطعمت نفسك فهو لك صدقة

(عن المقدام بن معد يكرب)

ماأقفر من أدم بيت فيه خل (عن عائشة)

أى ماصار ذا قفار وهو الخبز بلا أدم

ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ، وأن نبى الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده (عن المقدام)

لاتكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب ، فان الله يطعمهم ويسقيهم

(عن عقبة بن عامر)

ماملأ آدمى وعاءً شراً من بطنه ، فحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فان كان لامحالة فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه (عن المقدام)

من موجبات المغفرة إطعام المسلم السغبان (الجوعان) عن جابر

من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا وليعتزل مسجدنا وليقعد فى بيته (عن جابر)

من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يجلس على مائدة يدار عليها الخمر ( عن جابر )
« وأن لم يشرب معهم لأنه تقرير على منكر »

المؤمن يأكل فى معى واحد والكافر فى سبعة أمعاء ( عن أبى موسى )

أى المؤمن يأكل بقدر الحاجة ، فكأنه يأكل فى معى واحد ، والكافر لشدة شرهه كأنه يأكل فى سبعة أمعاء

المؤمن يشرب فى معى واحد والكافر يشرب فى سبعة أمعاء ( عن أبى هريرة )

مثل أصحابى كالملح لايصلح الطعام إلا به

مثل المؤمن كالنخلة لاتأكل إلا طيباً ولا تضع إلا طيباً ( عن أبى رزين )

المتباريان لايجابان ولا يؤكل طعامهما ( عن أبى هريرة )

أى المتباهيان بفعلهما فى الطعام يكره إجابتهما وأكله لما فيه من المباهاة والرياء

نهى عن الشرب قائماً والأكل قائماً ( عن أنس )

نهى عن الشرب من فى السقاء ( عن ابن عباس )
( أى عن الشرب من فم القربة )

نهى عن الشرب من ثلمة القدح وأن ينفخ فى الشراب ( عن أبى سعيد )

أى عن الشرب من المحل المكسور من القدح لوجود وسخ به وعدم امكان غسله وأن يتنفس فى الشراب

نهى عن النفخ فى الطعام والشراب ( عن ابن عباس )

نهى عن أكل الثوم وأكل البصل ( عن ابن عمر وأبى الدرداء )

نهى عن أكل كل ذى ناب من السباع ، وعن كل ذى مخلب من الطير
( عن ابن عباس )

نهى عن أكل لحوم الخيل والبغال والحمير وكل ذى ناب من السباع
(عن خالد بن الوليد)

نهى عن كل مسكر ومفتر (عن أم سلمة)

عن كل مفتر أى يورث الفتور والخدَر كالحشيش وغيره من أنواع المخدرات كالأفيون والهروين والكوكائين والمورفين فانها مذهبة للعقل ، مضرة بالصحة ، مجلبة لسوء الحال مضيعة للمال

# الألفاظ الكتابية

## أكل

| | |
|---|---|
| رب أكلة منعت أكلات | : أى رب أكلة هاضت فمنعت صاحبها من التلذذ بغيرها ، وكان لقمان من الأكلة |
| أكل غنمى وشربها | : أى أطعمها للناس |
| أكل مالى وشربه | : أى أطعمه للناس |
| أكلت أظفاره الحجارة | : أى من شدة العمل طارت أظفاره |
| تأكل جسده وبه أكلة | : أى به حِكّة وأكلنى موضع كذا من جسدى |
| فلان يأكل لحم الناس | : أى يغتابهم ، فهو ذو أكلة وأكلة وهى الغيبة وفى القرآن الكريم : ﴿ وَلاَ يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضاً أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتاً فَكَرِهْتُمُوهُ ﴾ الحجرات والمعنى : أن لا يذكر بعضكم بعضاً بما يكره فى غيبته وإلاّ كان مثله مثل الذى يأكل لحم أخيه ميتاً ، وهذا أمر مكروه طبعاً وعقلاً وشرعاً |
| أكلت النار الحطب | : أى اشتد لهبها والنار تأكل بعضها ، إن لم تجد ما تأكله |
| أكل عليه الدهر وشرب | : أى صار قديماً جداً |

## شَرِبَ

شرِب الماءَ والعسلَ والدواء ، ورجُل شَرُوب وشريب

وسقانى بالشربة : وهى الإناء

وهذا مَشرب القوم ومشرُبتهم ومنه قيل للغرفة : المشربة ، لأنهم كانوا يشربون فيها

وطعام ذو مشربة : مَن أكله شرب عليه

وماءٌ شروب : يصلح للشرب مع بعض كراهة

وله شرب من الماء : أى حصة من الماء

ومن المجاز : أشرب الثوب حمرةً وفيه شُربة من الحمرة

وأشرب حُب كذا . كقوله تعالى : « وأشربوا فى قلوبهم العجل بكفرهم »

وأشربوا إبلكم الأقران : أدخلوها فيها وشدوها بها

وشرب السنبل الدقيق : إذا جرى فيه

أشربتنى مالم أشرب : أى إذا ادعى عليه ما لم يفعل

لكل أناس مشربهم : أى طريقهم

وطعامه ذو مشربة ، وسقانى بالمشربة ، وهى الإناء

وشرب ما ألقى عليه شرباً : إذا فهمه

## بَلَعَ

يقال : هو واسع المَبلع والبُلعوم : وأعوذ بالله من قلة المطاعم وسَعَة البَلاعم .

وفلان مبلع أى أكول

ومن المجاز : أبلعنى ريق : أى أمهلنى حتى أقولَ أو أفعلَ

وقدرِ بلوع : كبيرة تبلع ما يلقى فيها ، ومنها البلوعة والبلوعات التى تمتص المياه

## هَضَمَ

هضم الشيء الرّخو كسره ، وسقطت الثمرة من الشجرة فانهضمت ، وتهضمت ، وهضمتها بيدى

ويقال : نزلنا فى أهضام الوادى ( أى فى بطونه المطمئنة )

وفى المثل : الليلَ وأهضام الوادى ( أى لا تسر فيها لـكيلا ينالك مكروه منها )

» : له معدة تهضم الزلط أى حجرية

ومن المجاز : هضمه حقه، أى نقصه ، وهضمت لك من حق طائفة ، أى تركتها لك ، وكسرتها من حقى

وهضمت المرأة من مهرها لزوجها إذا وهبت له منه شيئاً

وهضمه واهتضمه وتهضمه ظلمه

وتهضّمت نفسى له إذا رضيت منه بدون النَّصَفَة

ولحقته فى هذا هَضمة : ظلم

## ظَمأَ

يقال : هو ظمآنُ ، وهى ظَمأى ، وهن ظِماء

» وأظمأته : عطشته

» وما زلت أتظمأ اليومَ وأتلوح وأتصدى : أتصبر على العطش

ومن المجاز : أنا ظمآن إلى لقائك

ووجه ظمآن : معروق ( وهومدح ) ونقيضه : وجه ريّان (وهو مذموم)

ومفاصل ظماء : صلاب لارهل فيها

وفرس مُظَمَّأ : مضمر

## عَطَشَ

من أصابه العطاش أفطر ، وزرع معطش
وعطشت الإبل إذا زدرت فى ظمئها ، وتطاولت عليها المعاطش ، أى مواقيت الظمء ، ونزلنا بأرض مَعطشة وإذا كانت الإبل بأرض معطسة كانت أصبر على العطش

ومن المجاز : أنا شديد العطش إلى لقائك ، وبى عطش إليك ، أى شوق شديد

## جاع

يقال : أجاعه وجوّعه ، وتجوّع للدواء ، وفلان مُستجيع : أى لا نراه إلاَّ وهو جائع

« : وهذا عام مَجاعة ، وأصابتهم مجاوع ومخامص

« : فلان من موضع كذا على قدر مَجاع الشبعان ، وعلى قدر مَعطش الرّيان (أى على قدر ما يجوع الشبعان سائراً حتى يصل إليه )

ومن المجاز: إنى لأجوع إلى أهلى وأعطش : أى مشتاق إليهم
وإنك لجائع إلى فلان وعطشان : أى مشتاق إليه

## شَبِعَ

يقال : رجل شبعان ، وامرأة شبعى ، وقوم شباع

« : قوم إذا جاعوا كاعوا ، وتراهم سِباعاً إذا كانوا شباعاً

« : قد شبع فلان شبعاً ، وتروُّوا وتشبعوا

ومن المجاز: شبعت من هذا الأمر ورويته ، إذا مللته وكرهته
وأشبع الرجل كلامه ، وهذا كلام مشبع أى مملوء حكمة

وأشبع شهواته ، وكل ما وفرته فقد أشبعه
وهذا بلد قد شبعت غنمه : أى خصيب

## رَوِىَ

يقال : هو ريّان وهو رَيّ ، وهم رِواء
« : وقد رَوِىَ من الماء ريًّا ، وارتوى وتروى ، وأروى إبله ورواها
« : وماء رَوَاء ورِوىّ : للوارد فيه رِى
« : وعنده راوية من ماء ، وله راوية يستقى عليه
يقال : ورَويت على أهلي ورويت لهم : أسقيت لهم ، وأرو لنا يافلان
« : ورويت بعيرى وأرويته : شددت عليه حمله
« : وراويت صاحبي شددت معه الرواء
وفى المثل : « أروى من النقاقة فمالى إلى الماء فاقة » وهى الضفدع
ومن المجاز : وجه ريان أى كثير اللحم، وهو ريّان من العلم، وهم رواء (أى مملوء علماً)
وشرب شربا روياً أى كثيراً . وسحاب روىّ : عظيم القطر
وارتوى الحبل : كثرت قواه وغلظت مع شدة القتل
وارتوت مفاصله : غلظت واستوت
وما زال يعلف بعيره حتى ارتوى واستوى أى شبع
وله ريًّا طيبة ، وهى الريح البالغة التى رُوِيت من الطيب
ورَويتُ من هذا الأمر : شبعت منه
ورَويت من النوم : إذا مللته وكرهته
وأرويت رأسى دهناً ورويته : إذا أشبعته بالدهن
وفلان راوية للحديث : أى حامل للحديث
وهم رُواة الأحاديث وراؤوها : أى حاملوها
ورَوى عليه الكذب : كذب عليه

# الأشعار

إذا أنت لم تشرب مراراً على القذى ظمئت وأى الناس تصفو مشاربه؟

أرى ماءً وبى ظمأ شديد ولكن لا سبيل إلى الورود

قد يجمع المال غير آكله ويأكل المال غير من جمعه

فإن كنت مأكولا فكن أنت آكلى وإلاّ فأدركنى ولما أمزق

ما كنت إلاّ لحم ميت دعا إلى أكله اضطرار

ذقت كل الطعوم حلواً ومراً فإذا الفقر شرها والسؤال

ومن يك ذا فم مرّ مريض يجد مرّاً به الماء الزلالا

لا تسقنى ماء الحياة بذلة بل فاسقنى بالعز ماء الحنظل

أنت من قبلها محل شراب يشتهى شربه ويخشى صداعه

اصبر على كيد الحسو د فإن صبرك قاتله
فالنار تأكل بعضها إن لم تجد ما تأكله

بالملح تصلح ما ترجو تغيره فكيف بالملح إذ حلت به الغير

الملح يصلح كل ما يخشى عليه من الفساد

فإذا الفساد جرى عليـــــه فحكمه حكم الرماد

---

واللوزة المرة ياسادتى يفسد فى الطعم بها السكر

---

لا تحقر المرء إن رأيت به دمائة أو رثاثة الحلل
فالنحل لا شك فى ضئولته يشتار منه الفتى جنى العسل

---

عدوك من صديقك مستفاد فلا تستكثرن من الصحاب
فإن الداء أكثر ما تراه يكون من الطعام أو الشراب

---

لكسرة من رغيف خبز تؤدم بالملح والكرامه
أشهى إلى الحرّ من طعام يختم بالشهد والملامه

« عن اسماعيل صبرى »

---

لاتحسب المجد تمراً أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

---

وكم من أكلة منعت أخاها للذة ساعة أكلات دهر

---

كم أكلة قربت للموت صاحبها كحبة القمح دقت عنق عصفور

---

لا يأكل الإنسان إلاّ ما رزق ما كل أخلاق الرجال تتفق

---

تبًّا لمن يمسى ويصبح لاهيـاً ومرامه المأكول والمشروب

# الأمثال اللغوية

## الأكل

| | |
|---|---|
| تجوع الحرة ولا تأكل بثديها | : أى لا تكون ظئراً وإن آذاها الجوع ، وهو يضرب فى صيانة الرجل نفسه عن خبث المكاسب |
| تجشأ لقمان من غير شبع | : يضرب لمن يدعى ما ليس عنده |
| جوّع كلبك يتبعك | : يضرب فى اللئام وما ينبغى أن يعاملوا به |
| حسبك من غنى شبع ورى | : أى أعط كل ما كان لك وراء شبعك وريّك ، يضرب فى القناعة باليسير |
| حتام تكرع ولا تنقع | : يضرب للحريص فى جمع الشيء ولا فائدة منه |
| شرق بالريق | : أى ضرّه أقرب الأشياء إلى نفعه |
| كلام كالعسل ، وفعل كالأسل | : يضرب فى اختلاف القول والفعل |
| أكلٌ وحمدٌ خيرٌ من أكل وصمت | : يضرب فى الحث على حمد من أحسن اليك |
| إن كنت ذُقته فقد أكلته | : يضرب للرجل التام التجربة للأمور |
| أكلتم تمرى ، وعصيتم أمرى | : يضرب للرجل الناكر للجميل |
| أكلاً وذماً | : يضرب لمن يذم شيئاً قد ينتفع به وهو لا يستحق الذم |

## الشرب

| | |
|---|---|
| إنك ريّان فلا تعجل بشربك | : يضرب لمن أشرف على إدراك بغيته فيؤمر بالرفق |

شرب مما نقع ولا بضع : أى فما شفى غليله ولا ارتوى ، يضرب لمن لا يسأم أمراً

يصبح ظمآن وفى البحر فمه : يضرب لمن يعاشر بخيلاً مثرياً

اضطره السيل الى معطشه : أى مات عطشاً ، وهو يضرب لمن ألقاه الخير الذى كان فيه الى شر

# الأمثال العامية

## الأكل

اللى يا كل عيش الأمير يضرب بسيفه : يقال فى الحث على مكافأة الخير بمثله ، وعلى تأدية الأعمال بالصداقة

اللى يشبع بعد جوعه ادعوله بثبات العقل : يقال لمن استغنى بعد فقره فخرج عن حدوده وفى كلام العرب : « إن الهزيل إذا شبع مات»

إن رأيت بلد تعبد جحش حش واطعمه : يقال فى الحث على تمام الموافقة

وفى الحديث : « داروا سفهاءكم »

وقالت العرب : إذا كنت فى قوم فاحلب فى إنائهم

وقال الشاعر :

إذا رماك الدهر فى معشر قد أجمع النـاس على بغضهم
فدارهم مادمت فى دارهم وأرضهم ما دمت فى أرضهم

إذا ضربت فأوجع وإذا أطعمت فأشبع: يضرب فى المبالغة وترك التوانى والعجز

الأكل سلجان والقضاء ليّان : السلج « البلع » والليان « المدافعة »: يضرب لمن يأخذ مال الناس فيسهل عليه ، فإذا طولب بالقضاء دافع وصعب عليه دفعه

انه يعلم من أين تؤكل الكتف؟ : يضرب للرجل الداهية

آكل لحمى ولا أدعه لآكل : أى لا أجعل أحداً يغلبنى وينتصر علىّ

أنت مرة عيش ومرة جيش : أى يكون الرجل مرة فى عيش رضى ومرة فى شدة

نفث ضفادع بطنه
صاحت عصافير بطنه } يضرب لمن جاع

سمن كلبك يأكلك : أى اتق شر من أحسنت إليه

شريف قوم يطعم القديد : يضرب لمن يظهر السخاء ، ولا يرى فيه إلاّ القليل الخير

طحت بك البطنة أو نزلت بك البطنة: يضرب لمن يكثر ماله ثم يبطر

أفسد الناس الأحمران (اللحم والخمر): أى يضر الإنسان الأدمان من أكل اللحم وشرب الخمر

أقلل طعامك يحمد منامك . لأن كثرته تورث الآلام

من أكل مرقة السلطان احترقت شفتاه ولو بعد حين } يضرب فى الابتعاد عن مجالسة السلطان والكبراء

من أكل السمين أتخم، ومن أكل على مائدتين اختنق } يضرب فى القناعة فى الأكل

من اتكل على زاد غيره طال جوعه : يضرب فى عدم الاتكال على الغير

اللقم تمنع النقم : يقال فى الحث على فعل الصدقة وفى الحديث « اتقوا النار ولو بشق تمرة » وفيه أيضاً :

« داووا مرضاكم بالصدقة » وفى الحكم :
صنائع المعروف تقى مصارع السوء

الشبعان يفت للجيعان فت بطى : يقال فى غنى التجأ اليه فقير فى مساعدته وهو يهمله من يوم إلى يوم

لأجل كبابك أكب أنا عدسى ، ولأجل قصرك أهد أنا خُصى : يقال للرجل الغنى الذى يتكبر على الفقير ويهزأ به

الأكل بالدقة والنوم فى الأزقة ولا فرختك المحمرة اللى يعقبها مشقة : يقال فى تفضيل الفقر مع الراحة على الغنا مع التعب ، ويقال أيضاً عند الاخبار بعدم تحمل المنة من الناس

ايش عرف الحمير بأكل الزنجبيل : يقال لمن لم يعرف قيمة الشيء

إن كان صاحبك عسل ماتلحسوش كله : يقال لمن يوالى كثرة الطلبات من صاحبه حتى يسأم منه

ألحس مسنى وبات مهنى : يقال فى الرضا بالمقسوم ، ويقال أيضاً فى التفاخر بالعيشة الهنية

اللى واخد على أكلك لما يشوفك يتلمض : يقال لمن تعود على أخذ الإحسان من إنسان وذلك الإنسان لايمنعه منه

الأكل فى الشبعان خسارة : يقال إذا عزمت على إنسان بالأكل فقال أنا شبعان

اللقمة الكبيرة تقف فى الزور : يقال لمن يدخل فى أمر لايقدر عليه

الحمار لما يشبع يبعزق عليقه : يقال لمن استغنى بعد فقره فصار يسرف فى أمواله

إن حضر العيش يبقى المش شبرقه : يستعمل فى رضا كل إنسان بماعنده وفى الرضا بالقليل من العيش

انت لك أكل والاّ بحلقة : يقال للضيف الذى يشترط على أهل البيت شروطاً على سبيل الجد أو المزاح

| | |
|---|---|
| الجيمان يحلم أنه فى سوق العيش | : يقال فى تطلع كل إنسان إلى مايرغبه |
| الجيمان يبلع الزلط . | : يقال فى قبول الجيمان أكل كل شىء |
| صحيح ماتكسر ، ومكسر ماتأكل وكل لما تشبع | يقال لمن يطلب الأمور البعيدة الحصول للتعجيز |
| اللى ياكل العسل يصبر لقرص النحل | : يقال لمن يشتكى شغله الذى يتعيش منه . وقالت العرب : ( لابد للشهد من أبر النحل ) |
| اللى ياكل لحمة نيه توجعه بطنه | : يضرب للشخص المزوّر الغشاش |
| البشاشة ولا أكل العيش | : يقال لمن يعبس فى وجوه الناس أو لمن يبسط وجهه لهم |
| اللى ياكل بلاش مايشبعش ( واللى يشرب بلاش مايرواش ) | يقالان عندظهور الشره والطمع من إنسان |
| اللى ماتاكل فى فرحه كل فى عزاه | : يقال عند الشماتة بالبخيل |
| اللى مادقش اللحمه تعجبه الفشه | : يقال لمن يرضى بالحقير إذا لم يقدر على الجليل |
| بيضة النهارده ولا فرخة بكره . | : يقال عند تفضيل العاجل على الآجل وفى القرآن الكريم : « كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَتَذَرُونَ الآخِرَةَ » . وفى الحكم : النفس مولعة بحب العاجل |
| بصلة المحب خروف | : يقال للضيف اعتذاراً من عدم التكلف وفى الرضا من الصاحب بأقل الطعام |
| بعد ما كل واتكه قال دارحته مستكه | : يقال لمن عاب شيئاً بعد أن أخذ منه شهوته |
| تاكل خيره وتعبد غيره | : يقال لمن يكفر بنعمة المنعم ولا يشكرها وقالت العرب : أكلتم تمرى وعصيتم أمرى |
| تصوم وتفطر على بصله | : يقال لمن يشرع فى عمل حسن ويختمه بخاتمة قبيحة |

جبته وقفطانه تغنيعن لحمته وخضاره : يقال فى الرجل الذى يلبس ملابس حسنة ويقتر على أهل بيته فى المصروف

حلم الجيمان عيش، وحلم العطشان ميه : يستعمل فى شأن من يرى فى المنام الشيء الذى يحتاج اليه فى اليقظة

حلال كلناه حرام كلناه : يقال لمن يلام عليه فى أخذ شيء أو أكله بغير وجه شرعى مظهراً أنه لايبالى بذلك

داهية تخفى الشرك ولو كان فى أكلة : يقوله من يتألم من معاملة الشركاء

زى المنشار داخل يا كل وخارج يا كل : يقال لمن يكثر الأكل أو لمن يكثر النهب للأموال

زى القطط يأكل وينكر : يستعمل فيمن ينكر المعروف

زى اللى عمره ماداق الأكل : يقال عند وصف الإنسان بشدة الشَرَه فى الأكل

شبعه بعد جوعه : يقال فى شأن من اغتنى بعد فقره

طباخ السم بيدوقه : يقال عند اللوم على من يتولى رعاية شيء وينتفع به

عجان الصبر بيدوقه : يقوله من يلام عليه عند انتفاعه بما تحت يده من الأشياء

طفيلى ويسبق الضيوف : يقال فى شأن من يخرج عن حدوده ولا يضع نفسه فى درجتها

فى الأكل زى السوسه وفى العافيه ممسوسه : يقال فيمن يتمارض لأجل ترك الشغل والحال أنه لايترك الأكل

فرقوه يفوح، وكلوه يروح : يقال فى الحث على عدم الاختصاص بما أنعم الله به عليه ؛ بل يحسن منه كما أحسن الله اليه فانه يكسبه المدح فى العاجل والآجل

فوت على عدوك جيعان ولا تفوت عليه عريان، ومثله فوت على عدوك مفرش ولا تفوت عليه مكرش : يقال فى الحث على المداراة على الأعراض والظهور أمام الأعداء بالمظاهر الجميلة

قالوا للسلطان الناس جواعه قال يا كلوا بقلاوة : يقال فى شأن من يحكم على الناس بطبعه بسبب الجهل وعدم التبصر فى درجات الناس

كل الدود قبل ما يا كلك : يقال فى استعمال الحزم والاحتراس وعدم ضياع الفرص ويقال فى المزاح عند أكل شيء فيه دود

كل أكل الجمال ،وقوم قبل الرجال : يقال لمن يبطىء فى الأكل،ويقوله من يسرع فيه تمدحاً بفعله

كسره تغنى عن ملك كسرى : يقوله من يظهر القناعة بالقليل الحاصل عن الكثير الذى لايحصل ، مثل قولهم : قليل من الزاد يكفيك ونفسك عفيفه ، بكره رسول الموت يأتيك ورأسك تساوى رأس الخليفه

كل مايعجبك والبس مايعجب الناس : يقال فى الحث على موافقة الناس فى عاداتهم وعدم الشذوذ عنهم فى الملبوسات والهيئات الظاهرة

كشكار دائم ولا علامة ممنوعة : يقال فى مدح القليل الدائم على الكثير الممنوع أو الردىء الدائم على الحسن المقطوع ، وفى الحديث « أحب العمل الى الله أدومه وان قل » .

زى اللى بيا كل فى آخر زاده : يقال للشخص المتلهف على الأكل الذى يأكل بشراهة

زى اللى بيا كل مع عِمْيان : يقال للشخص الشره فى الأكل

كل واشرب وخلى الدار تخرب : يقال ذلك فى اللوم على المسرف فى الأكل والشرب زيادة عن العادة

كل الهدية وكسر الزبدية . : يقال لمن يسىء المكافأة لمن يعمل معه الإحسان

لقمة هينه تـكفى ميه : يقال عند أكل الأحباب مع بعضهم إذا كان المأكول قليلاً أو شيئاً حقيراً

لولاك ياكمى ما كلت يافمى : يقوله من أكرم بسبب هيئته الظاهرة التى لولاها ما حصل له الإكرام

لقمة العرس ما تشبعش : يقوله من يأكل فى بيته بعد أكله فى الفرح اعتذاراً عن نفسه

لقمة جارى ما تشبعنى وعارها يتبعنى : يقال فى الامتناع عن قبول الأكل عند الغير وفى الحث على عدم التطلع لما عند الجيران

من عنده العيش وبله عنده الفرح كله : تقوله الفقراء رضا بعيشهم مثل (من رضى بقليله عاش)

من اداين للعيش اعذروه، ومن اداين للحم الطشوه : يقال فى شأن من يعـذر من المديونين ومن لا يعذر منهم

ماتجيش العشا وحد بلا عشا : يقوله من تطلب منه أن يأكل معك بعد العشا

ناس تاكل البلح وناس تنضرب بنواه: يقال فى الفرق بين أحوال الناس فى الاعتبار

هيا لقمة عرس تاكلها وتنسلت : يقال لمن يخرج بعد الأكل، وقيامه قبل إتمام العمل الذى جاء بصدده، ويقال فى المزاح أيضاً

وقت البطون تتوه العقول : يقال فيمن يلهيه الأكل عن الـكلام أوعن غيره

وا كل لقمة زايدة : يقال لمن زاد فرحه أو خروجه عن حد الأدب زيادة عن العادة

ياكل فرخة الوالدة
ياكل مال النبى
ياكل مال الوقف
ياكل مال اليتيم
: تستعمل فى وصف إنسان بشدة الشره، وعدم المبالاة، يأخذ ما يقع فى يده من أى جهـة كانت

يخونك العيش والملح : تقوله لمن صنعت معه إحساناً وخانك فيما بعد

## الشرب

اللى يزعل يشرب من البحر : تقوله لمن لا تبالى بغضبه ، وقالت العرب : تركته يحرق عليك الارم ( أى الأصابع )

العطشان يحلم أنه فى البحر : يقال فى تطلع كل إنسان إلى ما يرغبه

ربما شرق شارب الماء قبل أن يروى : يقال عندعدم الحصول على الغرض وهو قريب منه

زى جحا يشرب ويسد القناية : يستعمل فى شأن من ينتفع من النـاس ولا ينفعهم بل يضرهم

شربة من زه توفر الجرة : يقال فى شأن توفير القليل ، ويقال وقت المزاح مع الضيف

شىء ما كلنا نشرب على إيه : يقوله الجيعان إذا قيل له اشرب

شربت خيمه : يقال عند الإخبار بأنك علمت ما عليه ذلك الإنسان من باطن أمره

طلب الغنى شقفه كسر الفقير زيره : يقال عند بيان إقبال الفقراء على الأغنياء

ما ينفعنى إلاّ قدرى أشرب منهـا وبل صدرى : يقال فى الحث على عدم التطلع لمـا فى أيدى الناس حيث أنه لا ينفع

## ترتيب الجوع

الجوع : الحاجة إلى الطُّعم ، السغب: الجوع مع التعب

ويقال : سغبان . ويوم ذو مَسْغَبَةٍ . ثم الغرث ، يقال فلان به غرث فهو غرثان وغرثته أى جوّعته . ثم الطوى : ويقال رجل طاوٍ وطيان : ( أى خميص البطن ) . والمرأة طاوية ، وقد طوى من الجوع فهو طيّان

ومن المجاز : طوى الله عمره ، وطوى عنى الحديث والسّر : كتمه ووجدت

فى طى الكتاب كذا ، وانطوى قلبه على حقد ، وأُدرجى فى طى النسيان ، وطوى الله لك البعد . وفى القرآن : ﴿ يَوْمَ نَطْوِي السَّمَاءَ كَطَيِّ السِّجِلِّ لِلْكُتُبِ ﴾ ثم المخمصة : يقال . خمص بطنه فهو خميص البطن من الجوع ، وأصابتهم مخمصة .

وقيل : رب مخمصة شر من التخم

وجاء فى قصيدة البردة :

« واخش الدسائس من جوع ومن شبع فرب مخمصة شر من التخم »

## ترتيب العطش

العطش : الحاجة الشديدة إلى شرب الماء ، ومن المجاز يقال : أنا شديد العطش إلى لقائك ، وبى عطس إليك

ثم الظمأ . يقال : رجل ظمآن ، أى شديد العطس ، ومن المجاز : أنا ظمآن إلى لقائك

ثم الصَّدَى : وهو العطش الشديد . فيقال رجل صَدٍ ، وصاد ، وصديان ، ومن المجاز : أنا صديان إلى حديثك

ثم الغُلَّة . يقال : أطفأ غلته ، ثم اللُّهبة . يقال : رجل لهبان أى عطشان

## ضروب الأكل

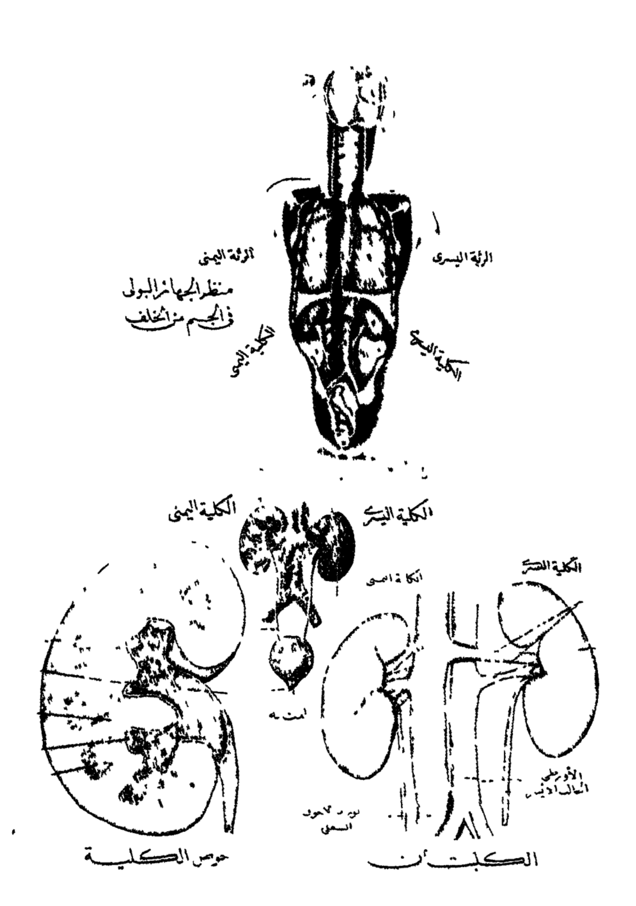
التَّطعم والتذوق : الخضم : الأكل بجميع الأسنان ، النهم فهو منهوم أى لا يشبع الخخمة :ضرب من الأكل قبيح . والتَّلمظ: تلمظ إذا تتبع الرجل بلسانه بقية الطعام بعد الأكل أو مسح به شفتيه

## ضروب الشرب

التغمر : أقل الشرب . ثم المص والتمزز . ثم العَبُّ والتجرع

ويقال : بلع الطعام . لعق العسل . جرع الماء . سف الدقيق . أخذ الدواء . حسا المرق . غص بالطعام . شرق بالماء . شجى بالعظم

# الجهاز البولى




حوض الكليـة

# الجهاز البولى

هو جهاز وظيفته فرز السائل المسمى بالبول من الجسم وإخراجه منه ، وهو يتركب من : الكليتين ، والحالبين ، والمثانة ، وقناة مجرى البول

## ١ ـ الكليتان

هما غدتان موضوعتان فى الجهة الخلفية من تجويف البطن فى الخاصرتين
وكل كلية محاطة بمحفظة ، ومنسوج دهن خلوى ، ويمر فيها فرع شريانى يميناً ويساراً يسمى (الشريان الكلوى) آت من الأورطى النازل ، ويوجد أيضاً فى كل كلية فرع من (الوريد الكلوى) يحمل إلى الكبد الدم الموجود فيها القابل للاصلاح .
ووظيفة الكليتين إفراز البول ، لأن البول يتولد فيهما ، ويصل إلى المثانة بواسطة الحالبين

## ٢ ـ الحالبان

هما قناتان غشائيتان ممتدتان من الكليتين إلى المثانة ، ووظيفتهما توصيل البول من الكليتين إلى المثانة

## ٣ ـ المثانة

عضو موضوع فى الجهة السفلى من البطن فى الحوض أمام المستقيم فى الرجل وأمام الرحم فى المرأة
وهو مؤلف من ألياف عضلية تعين على انقباضه ، ومبطن بطبقة بشرية ملساء وشكله كالحوض يخزن فيه السائل ، ووظيفة المثانة حفظ ما ينزل فيها من البول حتى تمتلئ ومنها ينقذف إلى الخارج من قناة مجرى البول

# حكمة الخالق

## الكلية

هى جسم صلب لحمى من شأنه تصفية الدم يجذب مائيته ويرسل تلك المائية الى المثانة

وهما اثنتان على جنبى خرز الصلب بالقرب من الكبد

ولكل واحدة منهما عنقان أحدهما يتصل بالعرق الطالع من جذبة الكبد والآخر يمر إلى المثانة

ولما كان الغذاء محتاجاً إلى قوام رقيق ليمكن نفوذه فى العروق الدقيقة ، ولابد لها من قوام صالح جذبت الكلية منها مازاد على قدر الحاجة وأرسلت إلى المثانة

وخلق كليتين إذ لو كانت واحدة لكبر جرمها فان وضعت فى أحد الجانبين مال البدن اليها ، وإن وضعت فى الوسط انفعلت عن الفقار

## المثانة

هى جسم مجوف عصبانى مؤلف من طبقتين على فمه عضلة تضمه وتفتحه وتمنع خروج البول من غير إرادة

وهى تقبض البول يأتيها من الكليتين . وانما خلقت عصبانية لتحسّ بالامتلاء وجعل داخلها من ثلاث لفائف إحداها بالطول تجذب المائية من الكليتين والثانية بالعرض ليتم بها الدفع إلى الخارج ، والثالثة بالورب ليتم بها الإمساك إلى أن يجتمع شىء كثير ثم تدفعه مرة واحدة ، وجعل على فمها عضلة تفتحها وتغلقها بالاختيار

## ٤ ـ قناة مجرى البول

هى قناة ممتدة من المثانة إلى طرف القضيب فى الرجل،وإلى فتحة البول فى المرأة

وهذه القناة طويلة فى الرجل وموضوعة أسفل القضيب ، ووظيفتها إخراج

البول عند الإحساس بالتبول ، وفرز البول تخليص الدم من الماء الزائد فيه ، ومن الأملاح والحوامض والسموم المتولدة فى الجسم

ومن الأدوية الزائدة التى يكون الجسم متحملا بها بحيث يكون وجودها ضاراً به ، وفى إخراجها راحة وصحة للانسان

تنبيه ـ اعلم أن البرد يزيد فى البول ،والحر ينقصه،وذلك بواسطة الإفرازالجلدى المعروف بالعرق ، وقد يزيد فيه أيضاً بالحمام الفاتر بمرور المياه فى مسام الجسم واجتماعها مع السوائل المشروبة ، وحصر البول فى المثانة مدة طويلة تنشأ عنه عوارض خطرة كسلس البول والحصر وغير ذلك

# قواعد صحية

يجب على الإنسان أن يبول كلما أحس بالبول ولا يحصره مطلقاً

ويلزم الاستنجاء بعد التبول لنظافة العضو

ويجب الاحتراس من شرب الماء العكر حتى لا تجتمع الأوساخ بالكليتين وتتكون منها الحصيات التى تكون سبباً فى احتباس البول فيتسمم الدم

ويجب عدم الاستحمام فى المياه الراكدة والمستنقعات القذرة لئلا يصاب ( بالبلهارسيا والانكلستوما ) وهما مرضان منتشران فى بلاد الأرياف وقد أعدت لهما مصحة خاصة بهما لعلاجهما

# آداب التبول وقضاء الحاجة

يندب لقاضى الحاجة إذا أراد دخول بيت الخلاء ( المرحاض ) أن يدخله برجله اليسرى ، ويخرج باليمنى ؛ بعكس ما يفعله إذا أراد دخول المسجد أو الخروج منه ، وأن يقول قبل دخوله ما ورد فى الحديث الشريف : « إذا دخلتم الخلاء فقولوا : بسم الله أعوذ بالله من الخبث والخبائث » ونحو ذلك

وإذا أراد قضاء الحاجة فى غير بيت الخلاء كالصحراء مثلاً فإنه يأتى بالتسمية والتعوذ عند تشمير ثيابه قبل كشف عورته

كما يندب أن يقول عند الانصراف : ( غفرانك الحمد لله الذى أذهب عنى ما يؤذينى وأمسك على ما ينفعنى ) ويندب له عند إرادة قضاء الحاجة أن يعدّ مايزيل به النجاسة من ماء ، أو حجر ، أو نحو ذلك ، وأن يجلس لقضاء الحاجة ، فلا يقضيها قائماً ، ويتأكد من الجلوس عند التغوط كما يتأكد لبول امرأة ، أو خصى

وأن يختار لقضاء الحاجة مكاناً طاهراً رخواً فيتجنب الأمكنة النجسة لئلا تنجسه والأمكنة الصلبة لئلا يتطاير رشاش البول عليه

وأن يجتنب ثقب الأرض سواء كان الثقب مستديراً ، أو مستطيلاً لئلا يخرج منه ما يؤذيه

وأن يختار مكاناً خالياً مما يؤذيه ، ولا يلفت بعد جلوسه ، لئلا يرى ما يفزعه فيتنجس

وأن يتباعد عن أعين الناس حتى لايراه أحد ، ولا يسمع صوت ما يخرج منه ، ولا يشم ريحه ، وأن يرفع ثوبه تدريجاً ليستمر ستر عورته إلى أن يجلس ، حتى لا تكشف عورته بلا ضرورة

ويحرم على قاضى الحاجة فى مرحاض ، أو فضاء ، قراءة قرآن من حين دخول المرحاض الى أن يخرج منه ، كما أنه يحرم عليه أن يدخل بمصحف ، أو بعضه ولو آية

الاّ اذا اتخذه حرزاً ، أو خاف عليه من الضياع ، فإنه يجوز

ويحرم قضاء الحاجة فوق قبر ، واستقبال القبلة ، أو استدبارها

وينهى عن قضاء الحاجة فى الماء الراكد ، لقوله صلى الله عليه وسلم :

« لا يبولن أحدكم فى الماء الراكد »

ويلحق به التغوط لأنه أقبح وأضر

ويحرم قضاء الحاجة فى موارد الماء ، ومحل مرور الناس ، واستظلالهم ، لقوله صلى الله عليه وسلم :

« اتقوا الملا عن الثلاث : البراز فى الموارد ، وقارعة الطريق ، والظل »

ويلحق بهذه الثلاث مواضع إجتماع الناس لشمس ، أو قمر ، أو حديث مباح

ويكره لقاضى الحاجة أن يقابل مهب الريح ، لئلا يرد عليه رشاش بوله فيتنجس

ويكره له التكلم إلاّ لحاجة ؛ كطلب ما يزيل به النجاسة ، وقد يجب الكلام لضرورة ، كانقاذ أعمى من سقوط فى مهلكة ، وحفظ ماله من التلف

ويكره له إستقبال عين الشمس ، والقمر لأنهما من آيات الله الباهرة

ويجب غسل ما تلوث به المخرج من النجاسة الخارجة منه ، أو مسحه بالأحجار أو نحوها والماء أفضل لأنه يزيل عين النجاسة وأثرها ؛ بشرط أن يكون الماء طهوراً ، لأنه شرط فى إزالة كل نجاسة

ويندب الإستنجاء باليد اليسرى تكريماً لليمنى التى خصت بتناول الطعام ، وإهداء السلام

# نصائح دينية

## أحاديث وآثار

اتقوا اللاعن الثلاث : أن يقعد أحدكم فى ظل يستظل فيه ، أو فى طريق ، أو فى نقع ماء (عن ابن عباس)

إذا أتى أحدكم الغائط فلا يستقبل القبلة ، ولا يولها ظهره ، ولكن شرقوا أو غربوا (عن أبى أيوب)

إذا أراد أحدكم أن يبول فليرتد لبوله (عن أبى موسى)

إذا أراد أحدكم أن يذهب إلى الخلاء وأقيمت الصلاة ؛ فليذهب إلى الخلاء (عن عبد الله بن الأرقم)

أكثر عذاب القبر من البول (عن أبى هريرة)

أى من عدم التنزه عنه لأنه يفسد الصلاة (وهى عماد الدين) وأول ما يحاسب عليه العبد

ثلاث من الجفاء : أن يبول الرجل قائماً ، أو يمسح جبهته قبل أن يفرغ من صلاته ، أو ينفخ فى سجوده (البزار عن بريدة)

نهى أن يبول الرجل فى مستحمه (عن عبد الله بن معقل)

أى فى المحل الذى يغتسل فيه ؛ لأنه يجلب الوسواس

# كلمات لغوية

الكُلى : اكتليته ، أصبت كُليته

ومن المجاز : شرب الماء من كُلية المزادة ، وهى الجليدة المستديرة تحت عروتها

وحللنا على ركايا فى كلى الوادى : فى جوانبه

فلان لا يفرق بين كليتى القوس ، وكليتى السهم ، فكليتا القوس ما عن يمين الكبد وشمالها ، وكليتا السهم ما عن يمين النصل وشماله

سحابة واهية الكلى

قال أبو تمام يصف القلم ويمدح ابن الزيات :

لك القلم الأعلى الذى بشباته (١) تصاب من الأمر الكُلَي والمفاصل
فصيح إذا استنطقته وهو راكب وأعجم ان خاطبته وهو راجل
وقد رفدته الخنصران وسددت ثلاث نواحيه الثلاث الأنامل

---

(١) ( بحده )

# الجهاز التنفسي

هو الجهاز المختص بحركة التنفس ويتركب من : الأنف ، والحنجرة ، والمزمار ، والقصبة الهوائية ،والشعبتين ،والرئتين ،والحويصلات الهوائية والبلورا ،والحجاب الحاجز

## ١ ــ الأنف

مكون من حفرتين ، الجزء العلوى من كل منهما خاص بحاسة الشم ؛ (وسنتكلم عليها فى باب الحواس فى الجزء الثالث ) والجزء السفلى خاص بالتنفس

## ٢ ــ الحنجرة

قناة خاصة بالصوت موضوعة أسفل اللسان وأمام البلعوم ، ولها فتحتان : عليا ، وسفلى ، والأولى أكبر من الثانية وتتصل بالبلعوم ؛ والسفلى تتصل بالقصبة الهوائية وهى تتركب من غضاريف يتصل بعضها ببعض بواسطة أربطة وعضلات ، وتعرف الحنجرة بعضو الصوت فلها الفضل فى مخارج الحروف والكلمات التى بتكلم بها

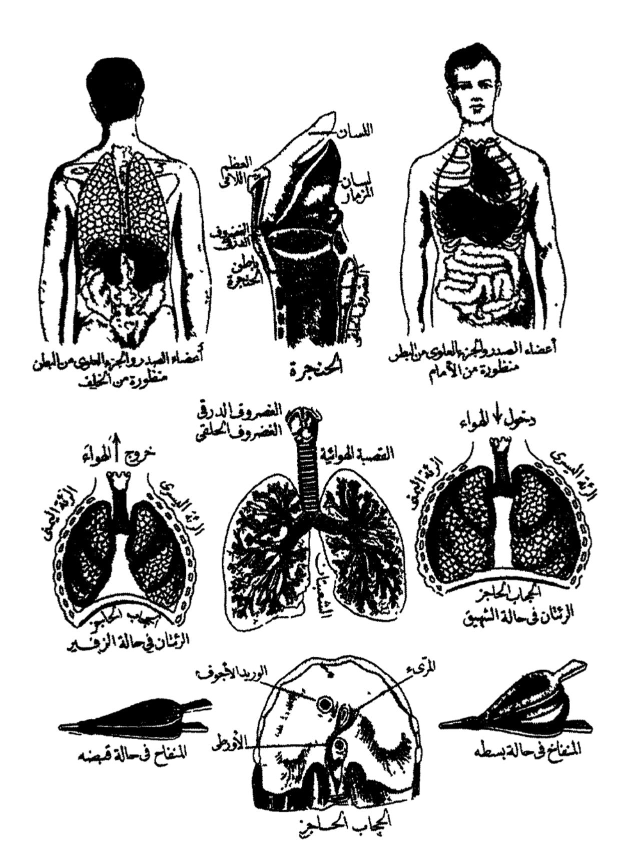
## ٣ ــ المزمار

هو الجزء الضيق من الحنجرة ، وهو المسافة المثلثة المحصورة بين الأربطة الصوتية اليمنى واليسرى ولأقطاره المختلفة على حسب الأشخاص ارتباط بأوصاف الصوت ؛ والسطح الباطنى للحنجرة مغطى بغشاء مخاطى هو امتداده من الغشاء المخاطى للبلعوم

## ٤ ــ القصبة الهوائية

تلى الحنجرة مباشرة ، وهى أنبوبة مرنة متشعبة ومفتوحة على الدوام وتتكون من حلقات غضروفية غير تامة الإستدارة من الخلف وشكلها يقرب من كأس السين ( س )

# الجهاز التنفسى



وهى تمتد من أسفل الحنجرة ، وتنزل على طول العنق أمام المرىء ؛ ثم تدخل فى الصدر إلى آن تصل إلى أمام الفقرة الثانية الظهرية وتنقسم إلى شعبتين ؛ وهى مبطنة من الداخل بغشاء مخاطى يستمر متصلاً بالغشاء المخاطى للفم

## ٥ ـ الشعبتان

هما فرعا القصبة الهوائية واحداها إلى اليمين والأخرى على اليسار ، وتدخلان فى الرئتين وتستمران على الانقسام والتفرع كثيراً إلى أن يصلا إلى الحويصلات الهوائية وتنفتح فيها

## ٦ ـ الرئتان

للإنسان رئتان تملآن الجزء الأكبر من الفراغ الصدرى ، واليمنى منهما أكبر من اليسرى إذ تتركب من ثلاثة فصوص ؛ أما اليسرى فتتركب من فصين ويتجزأ كل فص بدوره إلى فصوص صغيرة.

والرئة عضو اسفنجى مرن خفيف الوزن ذو لون قرنفلى فى الأطفال ، ولكنه يستحيل إلى لون رَمادى ؛ ثم يصير قاتماً كلما تقدم الإنسان فى السن لكثرة ما يدخل فيه من الأتربة والأقذار مع الهواء (وتعرف عند العوام بالفشة )

وتتركب الرئة من نسيج مرن يتخلله عدد كبير من الأنابيب الهوائية والحويصلات والأوعية الدموية ، ومبطن جدر الصندوق الصدرى من الداخل بغشاء رقيق يسمى ( البلورا ) ويلتف هذا الغشاء أيضاً حول كل من الرئتين وتوجد بين الغشائين مادة لتسهيل إحتكاك الرئتين بجدر الصدر

ووظيفة الرئة إصلاح الدم الفاسد الوارد إليها من القلب ، ويكون ذلك بحركتى الشهيق والزفير

## ٧ ـ الحويصلات الهوائية

تجاويف صغيرة عديدة موجودة فى جوف الرئتين عند أطراف فريعات الشعب وجدرانها دقيقة جداً تمتص الهواء وهى مبطنة بغشاء مخاطى

# حكمة الخالق

## الرئة

جسم متخلل رخو كأنه زبد منعقد ، وذلك لكونه آلة الترويح عن القلب دعت الحاجة إلى خفته ، وانبساطه ، وانقباضه ، ومعنى الترويح جذب هواء صاف يقع على القلب واخراج هواء محترق أحرقته حرارة القلب

ومدخل الهواء ومخرجه قصبة الرئة وخلقت مجرى واسعاً من عظم غضروفى على شكل حلق مربوطة بعضها ببعض ، وإنما خلق واسعاً لينفذ فيه من الهواء شىء كثير فى زمان يسير ، وإنما خلق من حلق غضروفية ليكون مفتوحاً دائماً ، ولا يحتاج إلى آلة تفتحه لأن الحاجة إلى التنفس ماسة دائما

وإنما خلقت قصبة الرئة محتاجة إلى أن تتسع فى حال وتضيق فى حال لاختلاف الحاجة عند شدة الصوت وضعفه ، ولذلك لم يخلق حلقاتها تامة ، وإلاّ لم تتمدد فى العرض المذكور ، فخلق ثلاثة أرباعها غضروفية ، وتمم الباقى بالغشاء ، وجعل جانبها الغشائى من جهة المرىء ليطاوع عند الإزدراد ، وجانبها الغضروفى إلى الخارج لأنه أصلب فيكون أصبر على المصادمات الخارجية

ثم إن قصبة الرئة لما جاورت الترقوة وانبسطت إلى فضاء الصدر انقسمت إلى قسمين يميناً ويساراً ؛ ثم ينقسم كل قسم منهـا إلى أقسام مختلفة على حسب أقسام الأوردة والشرايين فى منافذ هذه القصبات ليدخل الهواء فى الشرايين من الرئة عند انبساط القلب ، ويندفع فيها الدخان عند انقباضها

ولما كان الهواء الذى تجذبه الرئة ليس صالحاً لترويح القلب حتى يصير معتدلاً خلقت القصبات التى هى خزانة الهواء لتحفظ جوهر الهواء المحصور فيها ويصير موافقاً للقلب وصالحاً لأن يتكون فيه الروح ؛ كما أن جوهر الكيلوس المحصور

فى الـكبد ينضجه الـكبد ويجعله صالحاً لأن يتـكون منه بدل ما يحلل من الأعضاء

أما نفس الرئة فتـكتنف بالقلب ، وهى منقسمة إلى قسمين : أحدهما فى تجويف الصدر الأيمن ، والآخر فى تجويف الصدر الأيسر ، لتحصل منفعة الرئتين ما دامتا سليمتين ،ومتى وقعت فى إحدى الجهتين آفة تمنعها من تأدية عملها قام الجانب الآخر بفائدة الترويح ، ولا يؤدى إلى فساد البدن

## ٨ ـ البلورا

هى غشاء مغلق للرئتين ، ومكون لثلاثة أ كياس مصلية ؛ اثنان كبيران جانبيان وواحد مقـدم متوسط ، فالأولان يحتويان على الرئتين ، والأخير على القلب ، وسطحها الباطن يفرز مواد مصلية تسهل حركة الرئتين

## ٩ ـ الحجاب الحاجز

هوحجاب بين التجويفالصدرىوالتجويف البطنى ، وهوعضلة مفرطحةرقيقة غشائية ،ومحيطها مندغمفى العمود الفقرى ، والقص ، وغضاريف الأضلاع السفلى ، ومركز الحجاب الحاجز يصعد بانتظام فى الصدر على هيئة قبة ، ويبلغ أعلى مركزه إلى الضلع الرابع اذا خرج الهواء بعنف من الرئتين ، واذا دخل الهواء إلى الرئتين ينخفض إلى حد الضلع السابق ، فعلى ذلك يكون الحجاب الحاجز أعظم عضو فعال فى حركة التنفس

وهويجاور من الأعلى الرئتين والقلب ، ومن الأسفل المعدة ، والـكبد ، والطحال وبه ثلاثة ثقوب : واحد فى الوسط والخلف لأجل الأورطى ، وواحد أمام الأول لأجل المرىء ، وواحد أمام ويمين الثانى لأجل الوريد الأجوف السفلى .

# التنفس

التنفس حركة يدخل بها الهواء فى الرئتين ويخرج منهما . والغاية القصوى من التنفس هى تنقية الدم الفاسد وإحالته إلى دم أحمر شريانى بعد أن كان أسود وريديا

ويحصل التنفس فى الإنسان بدخول الهواء إلى الرئتين ، وتعرف هذه الحركة ( بالشهيق ) ؛ ثم بخروج ما يدخل منه ، وتعرف هذه الحركة ( بالزفير ) ، وهما يشبهان حركة المنفاخ فى هيئته ، وانقباضه ، وانبساطه

ويحدث الشهيق بالكيفية الآتية : وهى أنه متى دخل الهواء من الفم والأنف ، إلى القصبة الهوائية وشعبها ووصل إلى الرئتين يتمدد تجويف الصدر ؛ لأن الحجاب الحاجز ينقبض من مركزه فيصغر البطن ويكبر الصدر ، والأضلاع أيضاً ترتفع أطرافها المقدمة بواسطة العضلات التى بينها فتعين على كبر الصدر ، والرئتان يتبعان الصدر فى حركاته ، فإن حويصلاتهما الهوائية تتمدد عند تمدد الصدر ، وتنقبض عند انقباضه وهذا العمل يسمى ( بالشهيق )

وأما حركة ( الزفير ) فهى : أن العضلات التى كانت قد رفعت الأضلاع ترتخى ويرتخى معها الحجاب الحاجز فيصغر تجويف الصدر ، ويكبر تجويف البطن ، ويخرج بعض الهواء من الرئتين، وللرئتين قوة مرونة تحملهما على العودة الى حالتهما الأصلية متى انقطع تأثير العضلات

وتعقب الزفير فترة قصيرة ثم يبتدئ شهيق آخر وهكذا

ويخرج مع الزفير مقدار من غاز ( ثانى أوكسيد الكربون ) وكمية من بخار الماء يمكن التحقق من وجود ( ثانى أوكسيد الكربون ) بالنفخ فى ماء الجير الذى يتعكر بوجود كربونات الجير فيه

ومن وجود بخار الماء بالنفخ على سطح بارد كسطح المرآة

والنتيجة أن الدم الأسود غير النقى متى دخل فى الرئتين ولامس الهواء فيهما

ينصلح ويتغير لونه ، فبعد أن يكون مسوداً ثقيلاً يصير أحمر خفيفاً

وحينئذ تكون نتيجة التنفس المهمة هي: صفاء لون الدم وصيرورته صالحاً لتغذية الأعضاء ، وزيادة تهيج الألياف العضلية الذى به يسخن الدم ( أى تتولد فيه الحرارة ) باكتسابه (الأوكسيجين) الذى يخدم الاحتراق جزء من الكربون الموجود فى جوهر الأعضاء وتصاعد (حمض الكربونيك) الموجود فى الدم وخروجه الى الخارج

## عضو التنفس كمنفاخ

ينبسط الصدر وينقبض أمام عين الرائى بالتنفس شهيقه وزفيره كما ينبسط المنفاخ وينقبض فيمتلىء آونة من الهواء الداخل فيه ويخلو أخرى بخروجه منه ، وتستمر هاتان الحركتان وتتواصلان مادام فى الإنسان عرق ينبض

وليس المنفاخ فى هيئته إلا ممثلاً مافى الجسم من الأعضاء المخلوقة للتنفس

فان فمه وأنبوبته يمثلان الأنف وقصبة النفس الظاهرة فى العنق ، وجسمه يشبه الرئتين المنصوبتين فى وسط الصدر الذى هو علبة من قضبان من العظام اسمها الضلوع بينها عضلات متينة معترضة هى آلة ذلك الانبساط والانقباض

وتتفرغ قصبة النفس فى وسط الصدر من أعلاه إلى فرعين ، يخرج من كل منهما شعب وأنابيب لايحصيها إلا الله ، وهى محوطة بكيسين من غشاء فى جانبى الصدر ، يمنة ويسرة . هما الرئتان ، وفى خلال هذه الأنابيب تدخل العروق الدقيقة بعضها يحمل دماً كدراً يمتزج بالهواء فيخلص مما عراه من دواعى الفساد ، ويعود فى عروق أخر ، أحمر صافى الحمرة ، فينزل فى القلب ليوزعه على الجسم ، وكلما كثر الهواء الداخل باستطالة التنفس كان الدم أكثر صفاء وصحة

ولا يستغربن أحد أن فى الجسم آلة كالمنفاخ فى هيئته ، فان هذه الآلة تعمل فيه مايعمل المنفاخ فى إضرام النار التى تحرق الوقود ، وتحتاج لذلك الى الهواء ، ولولا هذا الضرام فى سائر البدن لعدم حرارته ولأصبح جثة باردة هامدة

وقد جعل الله فى الأنف غدة تجذب الهواء وتنقيه من شوائب الغبار والأدران ، حتى يدخل الرئتين خالصاً نقياً يجنى منه الدم والجسم الخير الجزيل

ولذلك كان فى التنفس بالفم مضرة تسقم الجسم وتضنيه ، فحذار من ذلك الخطر العظيم

## الحرارة الحيوانية

يتيسر للإنسان بالحرارة الحيوانيـة حفظ حياته فى أية منطقة كانت حارة أو باردة،أعنى أن الجسم الإنسانى يكون قادراً بهذه الخاصية على حفظ درجة واحدة من الحرارة فى أماكن تتفاوت قراً وحراً ، فاذا وجد جسم فى هواء تزيد حرارته على حرارته فالحرارة الزائدة يحملها العرق المتحول الى بخار ؛ لأن الجلد يفرز فى العـادة سائلاً مائياً يتحول إلى بخار

وهذا البخار يحمل الهواء المحيط بالجسم فتتصاعد معه الحرارة الزائدة

وكما ذكر فى التنفس أن الرئتين عند امتصاصهما الأوكسيجين من الهواء الجوى الذى يدخل فيهما بحركة الشهيق ، ويتحد هذا الأوكسيجين مع كربون الدم ويتكون عنهما حمض الـكربونيك الذى يخرج من الرئتين بحركة الزفير فعند حصول هـذا التبادل تتولد الحرارة الحيوانية

## الهواء وتركيبه

قوام حياة الإنسان ثلاثة أشياء : الهواء ، والماء ، والغذاء ؛ أما الهواء فأهمها جميعاً ، ولذلك خلقه الله بمقدار عظيم جـداً وبثه فى كل مكان ليحصل عليه جميع الناس بلا ثمن على السواء

ولقد أثبتت التجارب أن الإنسان لايمكنه أن يعيش بلا هواء أكثر من خمس دقائق ، وكم سمعنا بأطفال يموتون فى أحضان أمهاتهم ، ذلك لأن الأم الجاهلة تضم الطفل إلى صدرها ضماً شديداً فينقطع عنه الهواء فيختنق فى مكانه . ويموت الغريق لأنه لايستطيع فى داخل الماء أن يخرج الهواء الفاسد ويستنشق الهواء النقى كما مر ذكره ، أما الغوّاص الذى يمكث فى المـاء زمناً فانه يحمل معه مايسمى ( بجهاز

الغواص ) فيتنفس بأنبوبة يتصل إحدى طرفيها بالجهاز ويبقى الآخر فوق الماء . فهو يحصل به على الهواء النقى ويستطيع أن يبقى فى الماء وقتاً طويلاً

ويتركب الهواء من ثلاثة عناصر أصلية وهى : الأوكسيجين ، والأزوت ، وغاز حمض الكربونيك ، وهى عديمة اللون والرائحة والطعم

(والأوكسيجين) هو أهم عناصر الهواء، وينتفع به الإنسان فى إصلاح دمه وإخراج الغازات الضارة منه بعمليتى الزفير والشهيق ، ولذلك كانت نسبة الأوكسيجين فى الزفير أقل منها فى الشهيق ، وهذا يدل على أن قسماً منه يذهب فى فائدة الجسم وشأن الأوكسيجين شأن الأغدية التى يتناولها الإنسان ، وهو خمس حجم الهواء ويشعل الأجسام المضيئة والمتقدة

أما ( الأزوت ) فأربعة أخماس الهواء تقريباً ولا يستفيد الإنسان منه فى التنفس ووظفيته تلطيف احتراق الأوكسيجين وقت التنفس

أما (غاز حمض الكربونيك) ففى الهواء منه كمية قليلة جداً، وهو الغاز الذى يخرجه الجسم فى أثناء التنفس فيحتوى هواء الزفير على هذا الغاز بنسبة أكبر مما يحتويه منه هواء الشهيق

ولا يكون الهواء مفيداً للإنسان إلا إذا كان نقياً ، أما إذا كان فاسداً فانه يضر بالصحة

## الهواء النقى

هو الضرورى لاستمرار حياة الإنسان باصلاح الدم الفاسد بواسطة الرئتين فى حركتى الشهيق والزفير ، وتعرف نقاوة الهواء إذا استنشقه الإنسان من غير ضجر أو اضطراب فى أعضاء التنفس والقلب

## الهواء الفاسد وضرره

الهواء الفاسد هو ماتغيرت أوصافه الطبيعية فصار غير صالح للتنفس، والتنفس

فى الهواء الفاسد مكروه لضرره كشرب الماء الراكد ، وأكل الطعام القذر الفاسد المتعفن

وفساد الهواء خارج المنازل ينشأ عن تنفس الإنسان والحيوان ، وانتشار الغازات الناشئة عن احراق الخشب والفحم والزيت وغيرها ، ومن الغازات العفنة الناشئة عن تراكم الأقذار والمتصاعدة من المجارى أو الغبار الثائر

ولما كان الهواء النقى مصدر الحياة لجميع المخلوقات الحية سخر الله سبحانه وتعالى له العوامل الآتية لازالة مابه من الفساد

(١) المطر الذى يذيب أثناء سقوطه بعض المواد السابحة فى الهواء والمختلطة به فيهوى إلى سطح الأرض يدفع بعضه البعض الآخر غير القابل للذوبان فيه

(٢) الرياح والعواصف التى تهب من الخلا وتمر بالمدن فتبدل من الهواء الفاسد هواءً نقياً إذ تطرد الهواء الفاسد وتحل هى محله

(٣) النبات والأشجار التى تمتص غاز الحامض الكربونيك من الهواء الفاسد وتخرج بدلاً منه الأوكسيجين بمساعدة ضوء الشمس فيصير الهواء صالحاً

أما فساد الهواء فى المنازل فينتج من :

(١) التنفس ؛ لأن التنفس يأخذ الأوكسيجين ويستبدل به غازات غير صالحة للحياة

(٢) المصابيح والمواقد، إذا تركت مصباحاً مضيئاً ( ماعدا المصابيح الكهربائية ) فى حجرة مغلقة النوافذ أفسدت هواءها بما يولده المصباح من الكربون الذى يشاهد فى هيئة ذرات سوداء تعرف ( بالهباب ) وهذا فضلا عما يستنفده المصباح من الأوكسيجين فى احتراقه

وكذلك المدافئ إن لم يكن لها مدخنة تذهب بالغازات المحترقة إلى الخارج فان تراكمها فى الحجرة التى فيها المدفأة يفسد الهواء فيحصل مالا تحمد عقباه

(٣) كناسة المنازل تفسد الهواء إذا تركت ولم تنقل إلى الخارج ولما يتصاعد

منها من الروائح الكريهة ، فالواجب إذن إلقاؤها أولا بأول فى صندوق القمامات ( الزبالة )

(٤) المراحيض تسبب فساد الهواء بما يتصاعد منهـا من الغازات والروائح الكريهة ، ولذا يجب أن يكون نظامها على الطريق الصحية المتبعة الآن فى عموم المصالح ، والمساكن الصحية

والهواء الفاسد أضراره كثيرة منها :

(١) أنه يفسد الدم (٢) ينقل الأمراض المعديةمن المصابإلى السليم (٣) يسبب ضيق التنفس والموت أحياناً (٤) يكسب الجسم نحولاً ، والوجه اصفراراً وشحوباً ويسبب كثيراً من الأمراض ، ويعرف الهواء الفاسد فى الحجرات برائحته الكريهة وعسر التنفس فيها ، وبالأخص لمن كان آتياً من جو هواؤه نقى

## وسائل حفظ الهواء نقياً

أهم الوسائل لحفظ الهواء نقياً أولاً : العناية بتجديد الهواء، ورعاية النظافة العامة ثانياً : تطهير بؤرات الأقذار ، ومصادر العفونات ، فيعنى بنزح خزانات المراحيض وتنظيف البالوعات ، واسطبلات الخيل ، والزروب ( الزرايب ) ، والمباول العامة ، وردم البرك والمستنقعات ، وتنظيف الطرقات والميـادين العامة ، وبخاصـة الأزقة والحارات

ويجب العناية على العموم باتقاء كل ما يفسد الجو لما ينشأ عن فساده من اعتلال الصحة ، وانتشار الأمراض المختلفة ، وعلينا لـكى نتنفس الهواء النقى أن نتخذ من الاحتياطات ما يأتى :

١ — حفظ أجسامنا وملابسنا نظيفة

٢ — السكنى بعيداً عن المستنقعات ، والقبور ، والمجازر ، والمصانع

٣ — الالتفات إلى نظافة المراحيض ، وتطهير المنـازل من الزبالة أولا بأول

بوضعها فى صندوق القمامة ( الزبالة ) بعيداً عن المنزل بأى طريقة

٤ — أن يجدد هواء الغرف والمحلات التى نجلس فيها ، وأن نحترس مما ينشأ من احتراق الفحم ، والخشب ، والبترول ، وما شاكل ذلك

## تجديد الهواء

يقصد بالتجديد تغيير الفاسد من هواء المساكن بطول الإقامة فيها أو لوجود أسباب تحدث هذا الفساد ، وكيفية تجديد الهواء هى : أن تفتح أبواب الحجرات ومنافذها ساعتين وقت الصباح وساعة قبل النوم وأن تترك إحداها مفتوحة دائماً ، وبذلك يتجدد هواء المساكن الفاسدبهواء خالص صالح للتنفس

## نتيجة إهمال تجديد الهواء

إذا لم يجدد الهواء فى المساكن نشأ عن ذلك أن من بهـا يشعرون بملل ودوار أى دوخان وعسر تنفس وذلك بمجرد الإقامة فى محال لايجدد هواؤها

ولـكن هذه العوارض تزول بمجرد استنشاق الهواء النقى

والذين يقيمون فى مساكن غير صحية يصعب تجديد هوائها يكونون عرضة على مدى الزمن للاصابة بالانيميا ( فقر الدم ) وداء الخنازير ، والضعف ، والاستعداد ، للاصابة بالسل الرئوى وغيره من الأمراض

هذا وليحذر الإنسان من اغلاق المنافذ والأبواب عند النوم إغلاقاً محكماً لما ينشأ عن ذلك من فساد هواء الحجرات وتأثيره الضار فى الأشخاص فيستيقظون فى خمول وفتور

فالواجب إذن أن يترك جزء من إحدى منافذ الحجرات مفتوحاً ليتجدد بواسطته الهواء قليلاً مدة النوم ، وبذلك ينفى الضرر الناتج من احتباس الهواء الفاسد

وليحذر الإنسان وضع الأسرة بين نافذتين متقابلتين ؛ لأن ذلك يحدث تياراً

هوائياً ضاراً بصحة النائم المعرض لتأثير هذا التيار

وليحذر وجوده فى حجرة بها تيار الهواء إذا كان جسمه مبللاً بالعرق مخافة أن يصيبه مرض شديد ، ويجب أن تكون الحجرات نظيفة ليكون هواؤها صالحاً للتنفس وأن يكون مابها من الأثاث على قدر اللازم حتى يسهل تنظيفها ، وألا تترك فيها فضلات الأغذية أو غيرها مما قد يتعفن فيضر بالصحة وليعلم الإنسان أن كشف الوجه فى أثناء النوم ضرورى كضرورة النوم فى الهواء الطلق

ولكن اعتاد كثيرون من الناس تغطية وجوههم فى أثناء النوم فيستنشقون الهواء الفاسد الذى يخرجونه من أجوافهم ، ولو لم يكن بعض الهواء يدخل اليهم من منافذ الغطاء لماتوا اختناقاً فى مكانهم ؛ غير أن هذا الهواء القليل لا يكفى لصيانة الصحة

فان غطوا وجوههم خوف البرد فقد وجب الاقتصار على غطاء الرأس بطرف من الثوب أو لبس ( طاقية النوم ) ولكن يجب أن يبقى الأنف مكشوفاً فى جميع الأحوال والأوقات

## الهواء والنور

ان الهواء والنور مرتبطان ارتباطاً شديداً ، ولذلك يحسن بنا أن نقول كلمة هنا فى قيمة النور : إن النور ضرورى للحياة كضرورة الهواء ، ولذلك فالمكان الذى لاينفذ اليه النور لا يمكن أن يكون نقى الهواء ، فاننا إذا دخلنا حجرة مظلمة نشم فى الحال رائحة الهواء الفاسد ولا نستطيع أن نرى شيئاً من الظلام

فهذه الحقيقة نفسها تثبت جلياً أن الله تعالى أراد أن نعيش ونعمل فى النور

إن الله قد هيأ لنا من الظلام فى الليل القدر الذى نحتاج إليه ، ولكن تعود كثير من الناس الجلوس والنوم فى السراديب التى لا يصل النور والهواء إليها حتى فى أحرّ الأيام ، وأشدها ضياء

إن أولئك النـاس الذين يحرمون أنفسهم من الهواء ، والنور ، يصابون بنحافة الجسم ، واصفرار الوجه ، وقبح المنظر

يصف كثيرون من أطباء الغرب الآن لمرضاهم الاستحمام بالهواء ، والاستحمام بالشمس بدلاً من الأدوية ، وقد شفى ألوف من المرضى بتعرضهم للهواء والشمس ، دون أن يتعاطوا دواءً ما

فلذلك يجب علينا أن نترك جميع أبواب بيوتنا ، ونوافذها مفتحة دائماً ليدخل فيها النور والهواء بكثرة ، ولقد ثبت بطريقة لا تحتمل الريب أن قلة الهواء والنور تجلب الأمراض ، ولذلك ترى سكان المدن أضعف من سكان القرى ، وما ذلك إلا لأن نصيب سكان المدن من الهواء ، والنور ، أقل من نصيب سكان القرى

فالهواء والنور ، على هذا الاعتبار ، من أعظم لوازم الصحة

## فائدة ضوء الشمس وحرارتها

الشمس ضرورية جداً لحفظ حياة الإنسان ، والحيوان ، والنبات ، على أن لها تأثيراً مفيداً جداً فى تطهير هواء الحجرات

لذلك كان من الواجب عنـد تأسيس المسكن أن تـكون الحجرات ذات نوافذ يدخل منها ضوء الشمس وحرارتها ، وهذا ما يجعل المسكن صحيًّا ؛ لأن دخول أشعة الشمس إلى المنازل أمر ضرورى لتنقية هوائها وتجفيف رطوبتها ، وحفظ حرارتها ، وقتل جراثيم الأمراض

فهى اذن مطهرة للهواء ، والأرض وغيرهما

ويراعى ذلك فى مساكن الأفراد ، وعلى الأخص فى السجون ، والملاجئ ، والمدارس ، والمستشفيات ، وفى كل محل معد لإقامة جملة أشخاص فى وقت واحد

ولنضرب لذلك مثلاً يوضح أهمية ضوء الشمس وحرارتها فى المساكن . ذلك أن أفراد الأسر التى تسكن السرب ( البدرون ) وهو الطبقة الأرضية للمساكن

معتلو الصحة دائماً يشكون أمراض المفاصل، وأمراض الصدر وغيرها، لحرمانهم ضوء الشمس وحرارتها ، بخلاف غيرهم من سكان الطبقات العليا فانهم فى وقاية من هذه الأمراض لانبعاث أشعة الشمس وحرارتها فى حجراتهم

## التنفس من الوجهة الصحية

يجب مراعاة الشروط الآتية فى العناية بهذه الوظيفة الهامة :

أولا : أن يستنشق الإنسان دائما الهواء الجيد كى يصل إلى دمه كمية كافية من غاز الأوكسيجين ، وهذا الغاز له أهمية كبرى فى تحليل مايوجد فى الدم وفى الأعضاء المختلفة من المواد الضارة الناتجة من تفاعل الأنسجة الحيوية ، وإذا لم تتحلل هذه المواد وتطرد مع الهواء الخارج من الرئتين بقيت فى الدم والأنسجة وسممت الجسم وظهرت عليه أعراض مرضية ربما كانت خطرة

ويتوافر ذلك بالسكنى فى الأماكن الطلقة الهواء، الفسيحة الفضاء ، ولذلك كانت سكنى الحارات ، والأزقة الضيقة ، من الأمور الممقوتة، لعدم توافر الهواء النقى فيها ، وربما كان هذا من أهم أسباب مايشاهد فى سكان تلك الأحياء من رداءة الصحة واصفرار اللون

ثانياً : أن يستنشق الإنسان فى الليل ( أى أثناء نومه ) الهواء النقى الذى تعوّد استنشاقه فى النهار،وذلك بأن يفتح نافذة غرفته فى الليل صيفاً وشتاءً وأن يتعود هذا من صغره ولا خوف عليه من البرد ؛ لأن انخفاض الحرارة فى بلادنا ليس بالكبير ؛ ولأنه لاخوف عليه متى كان جسمه مغطى جيداً ، ولا يخفى أن الهواء الفاسد يتراكم فى الغرف المقفلة أثناء النوم فيستنشق النائم هواء قلّ فيه الأوكسيجين وكثر فيه غاز ثانى اوكسيد الكربون وغازات أخرى تتصاعد من الحيطان ، ومن جسم النائم نفسه، وتظهر جلياً أهمية هذه الطريقة إذا فكرنا فى أن الإنسان ينام ثلث حياته تقريباً

ثالثاً : أن يحمى الإنسان نفسه من أن يناله برد بأن يتجنب على قدر الطاقة

التيارات الهوائية، وأن يجفف صدره وظهره، ويدلكهما إذا كان به عرق، ويغير قميصه الذى بله العرق، ولكل ذلك أهمية كبرى، لأن الجهاز التنفسى من أشد الأجهزة تأثراً إذا لم يحتط الإنسان له كما مر . وربما نتج من عدم الإحتياط هذا احتقانات رئوية خطرها لا يخفى على أحد

رابعاً : أن يتجنب الإنسان استنشاق الروائح الضارة كالتى تنتج من تعفن فضلات المنازل ومن المصانع المختلفة ؛ ولذلك كان من أول الواجبات على مصالح الصحة فى البلاد المتمدينة أن تتجنب تراكم هذه الفضلات فى الشوارع وفى الأماكن الخاصة بالقاء القاذورات ، وألا تسمح للمصانع المنتجة لهذه الروائح أن تقيم أماكنها بين المنازل المعدة للسكنى

ولهذا الغرض يجب الإعتناء بتنظيف المطابخ المنزلية والمراحيض أكثر من الإعتناء بالغرف نفسها، وجعل نوافذها واسعة حتى يتجدد هواؤها بسهولة ، ومحو كل أنواع المراحيض المفتوحة فوهتها ، وإلاً انتشرت فى المنزل الروائح الكريهة الآتية من المطبخ أو المرحاض ، كما يشاهد ذلك فى كثير من المنازل . وبطول استنشاق هذه الروائح يفسد الدم ويمرض الجسم ، ويجب أيضاً تجنب استنشاق الغبار لما يحويه من الجزئيات المهيجة للشعب والرئتين ، ولما يحويه أيضاً من الميكروبات الضارة كميكروب السل مثلا

خامساً : أن يتعود الطفل من صغره على الرياضة التنفسية أى أن يتنفس كل يوم فى هواء نقى جملة تنفسات عميقة متتابعة ، وهذا النوع من الرياضة يفتح تجاويف الحويصلات الرئوية فتحاً جيداً، ويدخل من الأوكسيجين فى الرئة كمية كبرى، ويقوى عضلات الصدر ، ويزيد فى حجمه ، فهى رياضة مقوية للصدر ، منقية للدم ، منعشة للجسم

(عن كتاب الحيوان)

## الرياضة البدنية وتأثيرها فى التنفس

الرياضة البدنية تزيد حركة التنفس زيادة عظيمة ، حتى انه بالجرى عندمعتاده يصل إلى سرعة عظيمة بدون تكلف، ولا حصول تلهف ، وينتج عن هذه الحركات التنفسية جملة فوائد عظيمة ، ونتائج مقوية خصوصاً للصدر ، منها تجديد الهواء بسرعة فى الرئتين ، وبذلك يكون الهواء الداخل فيهما أكثر من الهواء الذى يستنشقه الواقف الساكن

ومنها زيادة توارد الدم الوريدى إلى الرئتين ، وهذا يقتضي زيادة تواردە إلى البطين الأيمن ، ومن ثم تزداد حركات القلب ، ويسرع جريان الدم فى عروق الجسم ، وبناء على ذلك يحصل نشاط فى ضربات القلب فتصير أقوى وأسرع ، ولمقاومة هذه السرعة القلبية سببان : أحدهما القوة العضلية القلبية ، والثانى زيادة سعة الرئتين ، وهما مكتسبان من ممارسة الرياضة البدنية

## الأشياء المضرة بالرئتين

أولاً : الشغل الشاق الكثير كالإكثار من الكلام ، والتدريس ، والوعظ ، وغيره مضر بالرئتين ، لا سيا إذا كانتا ضعيفتين من قبل

ثانياً : الهواء الفاسد يصيب الإنسان أثناء النوم فى المحلات الفاسدة الجو ، أو الشغل فى المعامل المزدحمة غير مجددة الهواء

وليكن معلوماً أن كثيراً ما يتسبب السل الرئوى عن الهواء الفاسد الحامل للجراثيم

ثالثاً : العثير ، أى الغبار ــ دأب العثير التموج فى الهواء ، فيتفق أنه عند التنفس تمر بعض جزيئاته معه فتضر بالرئتين ؛ لأنهما لم تصنعا إلاّ لتحمل الغازات النقية ولذا كانت أكثر الصنائع مضرة بهما ؛ فالمشتغلون بشحذ الآلات القاطعة مثلاً

يموت معظمهم بداء الرئتين قبل بلوغ سن الأربعين فى الغالب ، وما ذلك إلاّ لسبب المواد الغريبة التى تدخل فيهما مع الهواء ، وكذا المشتغلون بمعامل القطن ، والصوف يعرضون بهذا السبب ، وصانعو الأوراق المذهبة ، أو الملونة ، يموت بعضهم بسبب وصول السم المنحصر فى تركيب الأدهان إلى الرئتين

ومن هذا القبيل أيضاً صانعو الأزهار الصناعية ؛ لأنهم يصقلونها بمواد داخلها الزرنيخ فتهب منها بعض الجزئيات ، وتختلط بالهواء ، ثم تدخل الرئتين عند التنفس وقد يعرض شغالو القش بذات السبب ؛ لأنهم يصبغونه بمادة زجاجية سامة

رابعا : الإنحناء ـ الكتبة ، والخياطون ، وغيرهم عند مباشرة أعمالهم يحنون الجذع ، وينكسون الرأس ، وهذا مضر بهم ؛ لكونه يضايق الصدر ، ويضاعف عمل التنفس على الأجزاء الأخر ؛ فالواجب التعود على نصب القامة ، وعدم الإنحناء

خامساً : البرد ـ أغلب أمراض الرئتين الناشئة عن البرد هى :

الإلتهاب ، والإحتقان ، ( وهو امتلاء الأوعية بمادة غريبة )

والنوازل الشعبية المتنوعة

والغالب أن البرد يصيب الإنسان من تعريض الحنجرة ، والصدر له ، ومن بل الأقدام ، والملابس

ويصيب باقى الأجزاء إذا عرضت له أثناء تبخر الجلد بالعرق

فيجب الإحتراس منه ، ومداواته قبل استفحاله

والسعال هو صوت الرئتين ، والشعب إذا أصابها التهاب ؛ فيلزم الإحتراس منه أيضاً

وإذا أصاب الرئتين برد وأهمل علاجه ، فإنه قد يؤول أمره إلى السل الرئوى ، وأحسن طريقة للوقاية من هذا الداء تمرين أعضاء التنفس بالغناء وغيره من النفخ فى بوقات الموسيقى

## آداب السعال والبصق

إذا أخذك السعال فضع منديلك على فمك ، كيلا يطير رشاش اللعاب منه على وجوه الحاضرين ، أو انتبذ مكاناً قصياً حتى ينصرف السعال

من سلامة الذوق إذا أحس الإنسان بالحاجة إلى البصق أن يبصق فى منديله ، وأن يحذر البصق من النوافذ ، وعلى الجدران ، والفرش ، وعلى الأرض أيضاً ، وأن يراعى فى حالة البصق تحويل وجهه قليلا عن الحاضرين ، وأن يكون بصقه بلا صوت ، ولا جهد ، مراعاة للآداب

# نصائح دينية أدبية

١ - ﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي﴾ (سورة طه)

لما أمر الله سبحانه وتعالى رسوله (سيدنا موسى) صلى الله عليه وسلم بالذهاب إلى فرعون الطاغية ، وعرف الرسول (سيدنا موسى) عليه الصلاة والسلام أنه كلف أمراً عظيماً يحتاج إلى سعة الصدر ؛ قال لربه :

| | |
|---|---|
| رب اشرح لى صدرى | : أى وسعه لتحمل الوحى ، والمشاق ، وردىء الأخلاق من فرعون وجنوده |
| ويسر لى أمرى | : أى وسهل علىّ ما أمرتنى به من تبليغ الرسالة إلى فرعون |
| واحلل عقدة من لسانى | : أى افتح لسانى ، وكان فى لسانه عليه الصلاة والسلام رتة للجمرة التى وضعها على لسانه فى صباه |
| يفقهوا قولى | : أى يتفهموا قولى عند تبليغ الرسالة |

ولذا يقال للإنسان : كن حليماً واسع الصدر ، أى لا تغضب ولا تتكدر

٢ - ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ (سورة الانشراح)

يقول الله سبحانه وتعالى لنبيه عليه الصلاة والسلام :

« ألم نشرح لك صدرك » أى ألم نفسح لك صدرك بما أودعنا فيه من العلوم والحكم حتى وسع هموم النبوة وأزلنا عنه الضيق ، والحرج ، الذى يكون مع العمى والجهل ، وخففنا عنك أعباء النبوة ، والقيام بأمرها

« ووضعنا عنك وزرك » : أى غفرنا لك (والوزر الحمل الثقيل)

« الذى أنقض ظهرك » : أى الذى أثقل ظهرك

٣ - ﴿ أَفَلَا يَعْلَمُ إِذَا بُعْثِرَ مَا فِي الْقُبُورِ وَحُصِّلَ مَا فِي الصُّدُورِ إِنَّ رَبَّهُمْ بِهِمْ يَوْمَئِذٍ لَخَبِيرٌ ﴾

يقول الله تعالى : ( أفلا يعلم ) — أى لا يعلم الإنسان
( إذا بعثر ) — إذا بعث
( ما فى القبور ) — من الموتى
( وحصل ما فى الصدور ) — أى يبرز ما فيها من الخير والشر
( إن ربهم بهم يومئذ لخبير ) — أى إنه لعالم بهم فيجازيهم بأعمالهم خيراً أو شراً

وقد جاء فى الحكم : العلم فى الصدور ، لا فى السطور

٤ - ﴿ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴾

إذا وسوس لك أن تأتى منكراً فاستعذ بالله منه ، واقرأ سورة الناس وهى :

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ : أى استعذ برب الناس مربيهم ومصلحهم
مَلِكِ النَّاسِ : مالكهم ومدبر أمورهم
إله الناس : معبودهم
من شر الوسواس : أى من شر الشيطان
الخنّاس : الذى عادته أن يخنس أى يولى عن الإنسان وإذا غفل رجع ووسوس إليه
الذى يوسوس فى صدور الناس : أى يقوى الناس لفعل المنكرات ويحرضهم على ارتكاب المحرمات
من الجنة والناس : أى نعوذ بك من شيطان الجن والإنس

فنعوذ بالله من شرور أنفسنا ، ومن سيئات أعمالنا ، وأقوالنا ، إنك أنت السميع المجيب

٥ - ﴿ وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ ﴾ سورة الأعراف

يقول الله تعالى عن أهل الجنة :

(والذين آمنوا وعملوا الصالحات لا نكلف نفساً إلاّ وسعها) : أى الذين آمنوا بالله وكتبه ، ورسله ، وعملوا أعمالاً صالحة

(أولئك أصحاب الجنة هم فيها خالدون ): هؤلاء هم أصحاب الجنة وهم فيها خالدون

(ونزعنا ما فى صدورهم من غل ) : أى أخرجنا ما فى صدورهم من حقد

(تجرى من تحتهم الأنهار ) : وهم فى الجنة تجرى الأنهار من تحتهم

وقالوا : الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله

٦ ـ﴿ وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ ﴾ سورة الحجر

يقول الله تعالى عن عباده المتقين : —

| | |
|---|---|
| إن المتقين فى جنات وعيون | : أى الذين اتقوا الكبائر ، وأعظمها الشرك بالله هم فى جنات |
| ادخلوها بسلام آمنين | : أى يقال لهم ادخلوا الجنة سالمين ، أو مسلماً عليكم من الملائكة آمنين من الخروج منها والآفات فيها |
| ونزعنا ما فى صدورهم من غل | : أى سللنا ما فى صدورهم من حقد كامن فى نفوسهم ؛ أى طهرنا قلوبهم وصدورهم من أن يتحاسدوا على الدرجات فى الجنة ونزع منها كل غل وألقى فيها التوادد والتحابب |
| إخواناً على سرر متقابلين | : فيصبحون إخواناً على الأرائك متقابلين يرى بعضهم بعضاً |
| لا يمسهم فيها نصب | : أى لا يمسهم تعب فى الجنة |
| وما هم منها بمخرجين | : أى انهم خالدون فيها ، ولا يخرجون منها تماماً لنعمة الله عليهم |

٧ ـ قال الله تعالى : ﴿ قُلْ إِنْ تُخْفُوا مَافِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ يَعْلَمْهُ اللهُ وَيَعْلَمُ مَافِي السَّمٰوَاتِ وَمَافِي الْأَرْضِ وَاللهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ (سورة آل عمران)

يعنى بذلك جل ثناؤه ، قل يامحمد للذين أمرتهم أن لايتخذوا الكافرين أولياء من دون المؤمنين : ن تخفوا مافى صدوركم من موالاة الكفار فتسروه أو تبدوا ذلك من نفوسكم بألسنتكم وأفعالكم فتظهروه يعلمه الله، فلايخفى عليه شىء ؛ لأنه يعلم مافى السموات وما فى الأرض ، وهو على كل شىء قدير

يقول : فلا تضمروا لهم مودة ، ولا تظهروا لهم موالاة فينالكم من عقوبة ربكم مالاطاقة لكم به لأنه يعلم سركم وعلانيتكم ، فلا يخفى عليه شىء وهو محصيه عليكم حتى يجازيكم عليه بالإحسان وبالسيئة مثلها

٨ ـ قال الله تعالى : ﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ﴾
« سورة الأنعام »

« أى يوسع صدره وينور قلبه »

وقال عليه الصلاة والسلام : إذا دخل النور فى القلب انشرح وانفتح ، قيل : وماعلامة ذلك ؟ قال : الإنابة إلى دارالخلود ، والتجافى عن دار الغرور ، والاستعداد للموت قبل نزول الموت

٩ ـ قال تعالى : ﴿ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقاً حَرَجاً كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ ﴾ (سورة الأنعام

أى كأنه كلف أن يصعد إلى السماء إذا دعى إلى الإسلام من ضيق صدره عنه إذا ضاقت عليه الأرض فطلب مصعداً فى السماء أو كعازب الرأى طائر القلب فى الهواء

١٠ ـ قال الله تعالى : ﴿ أَفَمَنْ شَرَحَ اللهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ ﴾
« سورة الزمر »

يقول الله تعالى ذكره : أفمن فسح الله قلبه ، وشرح صدره ، لمعرفته والإقرار بوحدانيته والإذعان لربوبيته ، والخضوع لطاعته، فهو على نور من ربه أى على بصيرة مما هو عليه ، ويقين بتنوير الحق فى قلبه

١١ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَلِلَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا شَهِيقًا وَهِيَ تَفُورُ ﴾ « سورة الملك »

يقول الله تعالى ذكره : وللذين كفروا بربهم الذى خلقهم فى الدنيا عذاب جهنم فى الآخرة وبئس المصير ، يقول : وبئس المصير أى عذاب جهنم

وقوله : إذا ألقوا فيها ، يعنى إذا ألقى الكافرون فى جهنم سمعوا لها ، يعنى لجهنم شهيقاً يعنى بالشهيق الصوت الذى يخرج من الجوف بشدة

وهى تفور يعنى تغلى كما يغلى القدر

١٢ ـ قال الله تعالى : ﴿ قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبْهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ ﴾ ( سورة التوبة )

يقول الله تعالى ذكره : قاتلوا أيها المؤمنون بالله ورسوله هؤلاء المشركين الذين نكثوا أيمانهم ،ونقضوا عهودهم بينكم وبينهم ، وأخرجوا رسول الله صلى الله عليه وسلم من بين أظهرهم ،يعذبهم الله بأيديكم ، يقول يقتلهم الله بأيديكم، ويخزهم يقول ويذلهم بالأسر والقهر

وينصركم عليهم ،فيعطيكم الظفر عليهم والغلبة ،ويشف صدور قوم مؤمنين ، يقول ويبرئ داء صدور قوم مؤمنين بالله ورسوله بقتل هؤلاء المشركين بأيديكم وأذلالهم وقهركم إياهم ، وذلك الداء هو ما كان فى قلوبهم عليهم من الموجدة بما كانوا ينالونهم به من الأذى والمكروه

١٣ ـ قال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴾ « سورة يونس »

يقول الله تعـالى ذكره لخلقه : يأيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم يعنى ذكرى تذكركم عقاب الله وتخوفكم وعيده ـ من ربكم ـ أى من عند ربكم لم يختلقها محمد صلى الله عليه وسلم ، ولم يفتعلها أحد ، فتقولوا لانأمن أن تكون لاصحة لها وإنما يعنى بذلك جل ثناؤه القرآن ، وهو الموعظة من الله

وقوله : وشفاءٌ لما فى الصدور : أى دواء لما فى الصدور من الجهل ، يشفى به الله جهل الجهال ، فيبرئ به داءهم ، ويهدى به من خلقه من أراد هدايته به

وقوله : وهدىً : أى بيان لحلال الله وحرامه ، ودليل على طاعته ومعصيته

وقوله : ورحمةٌ : أى يرحم بها من شاء من خلقه ، فينقذه به من الضلالة إلى الهدى وينجيه به من الهلاك والردى

وجعله تبارك وتعالى رحمةً للمؤمنين به ، دون الـكافرين به ، لأن من كفر به فهو عليه عمىً ، وفى الآخرة جزاؤه على الـكفر به الخلود فى النار والعياذ بالله

# كلمات لغوية

## شَهَقَ

يقال : له زفير وشهيق : إخراج نفس وردُّه . جبل شاهق : ممتنع طولاً

ومن المجاز : فحل ذو شاهقٍ وصاهلٍ . إذا هاج فسمع له صوت خارج من جوفه

أن فلاناً لذو شاهق وصاهل : إذا اشتد غضبه

شهقت عيني عليه : إذا أعجبك فأدمت النظر إليه

## زَفَرَ

يقال : رأيته يزفر زَفرة الثكلى . وله زفير . وعلى ظهره زفير من الأزفار . حمل ثقيل يزفر منه ، وقد زفره يزفره : حمله

ومن المجاز : هم زافرته وزوافره : لعشيرته ، لأنهم يزفرون عنه الأثقال

وهو زافر قوم ، وزافرتهم عند السلطان : سيدهم وحامل أعبائهم ، ولمجدهم زوافر : أعمدة وأسباب تقويه

وفرس شديد الزوافر : أي الضلوع

## نَفَسَ

يقال : شرب الماء بنفس واحد ، وبنفسين ، وبثلاثة أنفاس ، وشربت من الماء نفساً وأنفاساً

وشراب غير ذى نفس : كريه الطعم لا يتنفس فيه شاربه

ومن المجاز : ومالى نفس : أى فرج

ونفس الله عنك كربتك : أى فرجها . وأنت فى نفس من أمرك : فى سعة

وتنفس الصبح وتنفس النهار : طال . وتنفس به العمر ؛ وبلغك الله أنفس الأعمار
وفى عمره تنفس ومتنفس
وهذا الثوب أنفس الثوبين : أطولها وأعرضهما
وهذا المنزل أنفس المنزلين : أحسنهما ، وأنف متنفس : أفطس
وتنفست القوس : تصدعت ـ وفلان يؤامر نفسيه : إذا اتجه له رأيان
ويقال : شيء نفيس ومُنفس ، وأنفسته فى الشيء ونفّسته فيه : رغبته
تنافسوا فيه : تراغبوا ؛ ونافس صاحبه فى كذا . وشيء متنافس فيه
ويقال : وقد نفست علىّ بخير قليل : حسدتنى عليه ، ولم ترنى اهلاً له نفساً
وفلان ما ينفس علينا الغنيمة والظفر : وما هذا النفس ؟ الحسد
وفلان أصابته نفسٌ : عين . وفلان نفوس ونفسانى : أى حسود

## صَدَر

يقال : رجل أصدر مصدّر : مشرف الصُّدرة ، قوى الصدر ، والصُّدرة : أعلى الصدر
وضربته فصدرته : أصبت صدره . رجل مصدور : يشكو صدره
طريق وارد صادر : يرد فيه الناس ويصدرون . الصادر والوارد
ومن المجاز : سهم مصدر : غليظ الصدر ، وأسد مصدر : شديد الصدر
وطعنه بصدر القناة . وأخذ الأمر بصدره : بأوله . والأمور بصدورها
وهو يعرف موارد الأمور ومصادرها . وإذا أورد أمراً أصدره
وفلان يورد ولا يصدر : يأخذ فى الأمر ولا يتمه . ورجل مُصدر : متم للأمور
وصادرت فلاناً من هذا الأمر على نجُح ، وتصادروا على ما شاءوا ، وهؤلاء
صُدرة القوم : مقدموهم . وصادرت الحكومة سبائك الذهب المهربة
وصُدر فلان فتصدر : قدم فتقدم . وصَدَّر كتابه بكذا
وأكلوا حتى صَدروا . وأطعمهم حتى أصدرهم . أى أشبعهم . صدروا عن الماء
صَدوراً وصَدرا ، وتركتهم على مثل ليلة الصدر وأصدرتهم عنه وتصادروا
ويقال : فلان رحب الصدر ما أرحب صدره ، أوسعه

ويقال : فى صدر فلان عليك حقد ، وضغينة ، وسخيمة ، وإحنة
» أوغر صدرهُ وهذه صدور وِغرَة : أى مملوءة بالأحقاد والغيظ
» واغر الصدر وفى صدره حزة وحزازات
» استخرج أضغان صدره
» قد ملأ فلان صدره غيظا وحقداً عليه
» شفيت صدر فلان من عدوه وبردت غليله
» هذا الأمر سرنى وشرح صدرى ، وثلج صدرى به
» فلان أظهرما كان خافياً فى صدره ، وكاتمنى بنات صدره
» وقفت على مخبآت صدورهم ، وعلى ما أضمروه لى من السوء فى صدورهم
» مشى قلبه فى صدره

سَعَلَ

يقال : به سُعال شديد. ويقال لعروق الرئة : قصب السُّعال ؛ لأن مخرجه منها
وتقول: قد أغصك السؤال فأخذك السعال ؛ وانه ليسعل سُعلة منكرة
ومن المجاز : أعوذ بالله من هؤلاء السّعالى ، يريد النساء الصخابات، وأنه لذو سُعال سارِلٍ

# الأمثال اللغوية

| | |
|---|---|
| صدرك أوسع لسرك<br>صدور الأحرار قبور الأسرار | يضرب فى الحث على كتمان السر |
| لابد للمصدور من أن ينفث | : المصدور الذى يشتكى ألم الصدر وهو يستريح ويشفى بالنفث |
| الزم له من شعرات صدره | : يضرب فى شدة التمسك بالشىء |
| جاء يضرب أصدريه | : أى جاء فارغاً لم يقض طلبه |
| يفنى مافى القدور، ويبقى مافى الصدور | : أى ان العلوم والأسرار تبقى فى الصدور |
| لايستحق الصدر إلا واسع الصدر | : يضرب للرجل العظيم الذى يتصدر فى المجالس |

# الأشعار

إذا ضاق صدر المرء عن سر نفسه ... فصدر الذى يستودع السر أضيق

—

إذا كان فى صدر ابن عمك إحنة ... فلا تستثرها سوف يبدو دفينها

—

لعمرك ماود اللسان بنافع ... إذا لم يكن أصل المودة فى الصدر

—

لايملأ الأمر صدرى قبل موقعه ... ولا يضيق به صدرى إذا وقعا

—

وقال أبو فراس الحمدانى فى الشجاعة :

ونحن أناس لاتوسط عندنا ... لنا الصدر دون العالمين أو القبر

—

وقال معن بن أوس :

وأبرأت غل الصدر منه توسعاً ... بحلمى كما يشفى بالأدوية الكلم

—

ما العلم كل مايعى القمطر ... ما العلم إلا ماحواه الصدر

# الجهاز الدورى

الجهاز الدورى هو الذى يقوم بحمل الدم وتوزيعه فى جميع أجزاء الجسم ، ونقل الفضلات الناشئة عن عمليات التحول الغذائى الى الأعضاء للتخلص منها

ويتركب الجهاز الدورى من أربعة أعضاء : القلب . والشرايين . والأوردة والأوعية الشعرية

## ١ ـ القلب

القلب عضو عضلى أجوف يدفع الدم فى الأوعوية الدموية إلى جميع أجزاء الجسم بانقباض عضلاته انقباضاً شديداً ، وهو مخروطى الشكل ، حجمه كقبضة اليد ، ويشبه الكمثرى ومتوسط وزنه فى الإنسان الكامل النمو ٢٩٠ جراما ، ومكانه وسط الفراغ الصدرى بين الرئتين ، وتتجه قاعدته الى أعلى ، ورأسه الى أسفل ، يميل قليلاً إلى اليسار تحت الثدى الأيسر [١] وهو محاط بغشاء مصلى يسمى « السعاف أو التامور » لوقايته من الاحتكاك بالأعضاء التى تجاوره ، ويرتكز على الحجاب الحاجز

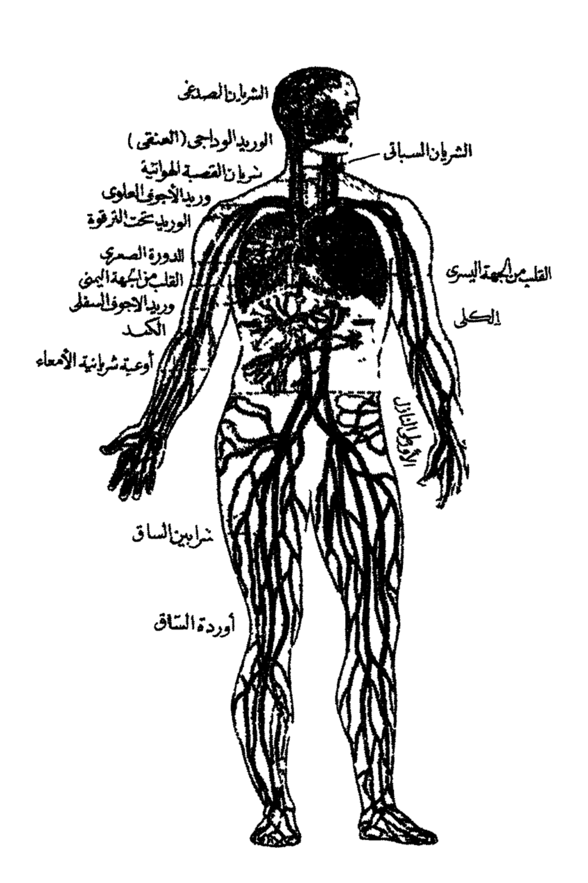
---

( ١ ) من شواذ الخلق رجل يحمل قلبه فى الجهة اليمنى

كتب أحد حضرات الأطباء من موظفى مصلحة الصحة بمديرية المنوفية الى إدارة مستشفى القصر العينى ، أنه قد عرض عليه مريض من الفلاحين لفحصه فاتضح له ( أن قلب هذا المريض فى الجهة اليمنى ) وأن الجهة اليمنى قد تبادلت مع الجهة اليسرى فى الوضع الطبيعى ، وجاء فى هذا الخطاب أن المريض فى حالة صحية طيبة وأنه مستعد للسفر الى القاهرة ليعرض نفسه على كلية الطب إذا رأت حاجة الى ذلك

ومن رأى الأطباء أنه يوجد بين كل ٥٠ مليونا من الناس تقريبا واحد شاذ الخلق مثل صاحبنا هذا ، فسبحان الخلاق العظيم الإهرام فى ٢٣ ـ ١٠ ـ ١٩٣٢

# الجهاز الدوري



وينقسم القلب إلى قسمين يحتوى كل منهما تجويفين ، ففيه إذاً أربعة تجاويف اثنان علويان يسميان « بالأذينين » ، وإثنان سفليان يسميان « بالبطينين » ويفصل الأذينين عن بعضهما جدار رقيق بخلاف الجدار الذى يفصل البطينين فإنه سميك

ويتصل الأذين الأيمن بالبطين الأيمن ، المقابل له بفتحة بينهما ، وكذا الحال فى الأذين الأيسر ، والبطين الأيسر ، وتحرس هذه الفتحات صمامات مكونة من شرفات غشائية تتصل بالجدران العضلية للبطينين بواسطة حبال وترية متينة ، وتسهل هذه الشرفات للدم المرور من الأذين للبطين المقابل له ، إلا أنه عند ما يمتلئ البطين بالدم تطفو الشرفات على سطح الدم ، فتسد الفتحة الموجودة بين الأذين والبطين ، وعندما ينقبض البطين ويزداد الضغط على الشرفات من أسفل فتسد الفتحة سداً محكماً

وبذلك لا يمكن للدم الرجوع إلى الأذينين ، ولا يجد أمامه منفذاً يخرج منه إلا عن طريق الشريان الخارج من البطن

وللصمام الموجود بين الأذين الأيمن ، والبطين الأيمن ثلاث شرفات ؛ أما الموجود بين الأذين الأيسر ، والبطين الأيسر فله شرفتان فقط

وهاك جدولا يسهل لك فهم ما تقدم :

| | | | |
|---|---|---|---|
| القلب يحتوى | التجويف الأيمن يشمل حجرين | الأذين الأيمن<br>البطين الأيمن | يفصلهما الصمام الثلاثى الشرفات |
| | التجويف الأيسر يشمل حجرين | الأذين الأيسر<br>البطين الأيسر | يفصلهما الصمام الثنائى الشرفات |

# حكمة الخالق

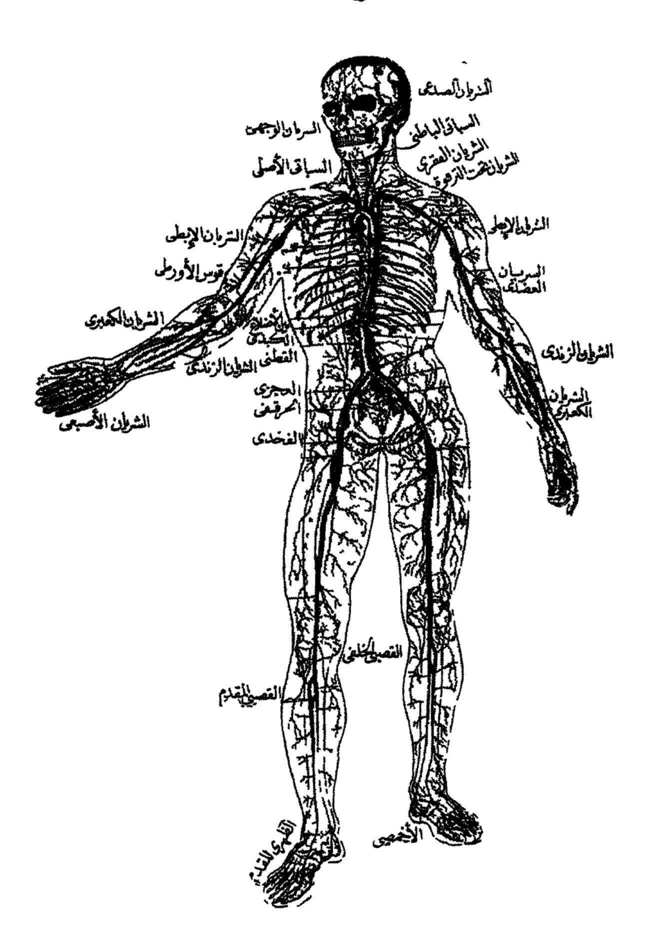
القلب جسم صنوبرى الشكل ، لحمى الجوهر ، له جوف يحوى الدم ، والروح الحيوانى ينشأ منه ، وينصب فى الشرايين إلى سائر البدن ، ولحمه قوى لئلا يتأثر من المؤذيات ، وأعلاه غليظ لأنه منبت الشرايين ، وأسفله مستدق ليبعد عن عظام الصدر من جهاته ، وله غلاف يسمى « الشغاف » خلق لوقايته ؛ لأنه منبع الروح الحيوانى ، ولهذا وضع فى وسط البدن فى موضع حصين مثل نتوء من عظام الصدر ، والظهر ، والأضلاع ، وجعل هذا الحصن متجافياً عنه ليفيد الوقاية من غير حماسة

ولما كان محتاجاً إلى الدم الذى أنضجه الكبد ورتقه ، ولطفه ، وأسخنه ليفيد قوة الحياة ؛ جعل فى القلب تجويف يرد إليه الدم من الكبد ، ويستقر فيه حتى يتغذى منه هو ويغذى غيره

ولما كان القلب محتاجاً إلى الغذاء كسائر الأعضاء ، وجب أن يرد إليه الغذاء من الكبد ، فخرج من حدبة الكبد عرق عظيم ، ودخل فى تجويف القلب من الجانب الأيمن ليملأ ما يتغذى منه القلب ، والباقى يسرى فى الشرايين إلى جميع البدن

ولما كان القلب محتاجاً إلى الإحساس بالمؤذى خلق له شعبة دقيقة متصلة بالغشاء الذى على القلب منشؤها من الدماغ لفائدتين ؛ الأولى : الإحساس بالمؤذى بواسطة الغشاء ، والأخرى أن القلب معدن القوة الحيوانية ، وهذه القوة تنفعل بالأفعال النفسانية ، كالغضب ، والخوف ، والسرور ، والحزن ، فهذه أفعال أسبابها أمور خارجة عن البدن ، فالحواس تدركها وتؤديها إلى النفس فتصل آثارها إلى القلب فينفعل بالانفعالات التى تبغى ، فوجب أن يكون بين الدماغ والقلب اتصال فجعل الشعبة الواصلة من الدماغ مثبتة فى جميع جرم القلب لتتم الفوائد التى ذكرناها

# الشرايين



الشريان الصدغى
السباتى الباطنى
الشريان الوجهى
الشريان الفقرى
السباتى الأصلى
الشريان تحت الترقوة
الشريان الإبطى
الشريان الإبطى
قوس الأورطى
السريان العضدى
الشريان الكعبرى
بين الأضلاع
الكبدى
القطنى
الشريان الزندى
الشريان الزندى
الحجزى
الحرقفى
الشريان الكعبرى
الفخذى
الشريان الأصبعى
القصبى الخلفى
القصبى المقدم
الظهرى للقدم
الأخمصى

# الأوعية الدموية

الأوعية الدموية تنقسم إلى :

١ — الشرايين : وهى التى تحمل الدم النقى من القلب إلى أجزاء الجسم

٢ — الأوردة : وهى التى تعيد الدم غير النقى من أجزاء الجسم إلى القلب

٣ — الأوعية الشعرية : وهى أوعية رقيقة جداً توصل نهاية الشرايين ببداية الأوردة

## ١ ـ الشرايين

هـذه الأوعية الدموية التى تخرج من القلب ، وهى ذات جـدار سميكة ، مرنة لوجود عضلات دائرية وألياف مرنة بهـا ، وهـذا مما يساعدها على تحمل ضغط الدم المندفع إليها من القلب ، واستمرار سيره إلى الأمام ، وهى تحمل الدم النقى الآتى اليها من القلب لتوزعه على بقية أجزاء الجسم ، ويستثنى من ذلك الشريان الرئوى الذى يحمل الدم الفاسد إلى الرئتين ليتنقى فيهما ، وهى قنوات مستطيلة قابلة للتمدد ، والانقباض

والشرايين تشبه شجرة ذات فروع كثيرة جذعها « الأورطى أو الأبهر ) ومنه تتفرع وتنتشر فى الجسم كله إلاّ « الشعر ، والأظافر ،والبشرة » أى الجزء السطحى للجلد ، والغضاريف وقرنية العين ؛ فهذه الأجزاء تخلو من الأوعية الدموية

وتنقسم شرايين الجسم إلى قسمين :

١ — قسم يحتوى على شرايين الجسم ومصدرها « الأورطى » الذى ينشأ من البطين الأيسر من القلب

٢ - قسم يحتوى على شرايين الرئتين ، ومصدرها الشريان الرئوى الذى ينشأ من البطين الأيمن للقلب

وفى مبتدأ هذين الشريانين صمامات تسمى بسبب شـكلها « نصف الهلالية » ووظيفتها منع رجوع الدم عند انقباض الجذع الشريانى

## ٢ ــ الأوردة

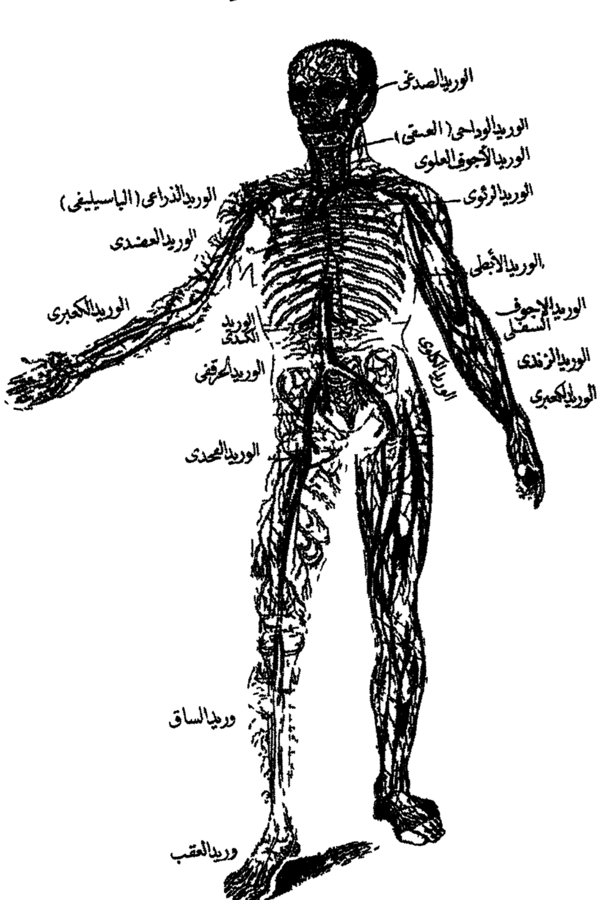
قنوات مستطيلة مجوفة تبتدئ بفريعات عديدة يأخـذ عددها فى التناقص ، ويزداد حجمها شيئاً فشيئاً كلما قربت من القلب ، ثم تنضم أخيراً إلى جذعين يسميان بالوريدين الأجوفين ، النازل والصاعد ،اللذين يرجعان الدم الى القلب بعد دورته فى جميع أجزاء الجسم بواسطة الشرايين

والأوردة وإن كانت أطول من الشرايين إلاّ أنها أقل منها مرونة ، ويوجـد فيها على مسافات معينة صمامات لا تسمح برجوع الدم . وهى على العموم أقرب الى سطح الجسم من الشرايين ، وتختلف عنها فى أن جدرها رفيعة وغير مرنة ، واذا قُطعت التأمت بسرعة ، وتحمل الأوردة فى العادة الدم غير النقى لتوصله الى القلب إلاّ الأوردة الرئوية ؛ فإنها تحمل الى القلب الدم النقى الوارد من الرئتين

## ٣ ــ الأوعية الشعرية أو الشعيرات

أوعية دقيقة سميت بالشعيرات لشبهها بشعر الرأس ، وهى متشعبة فى كل أجزاء الجسم ، بحيث لايمكن غرز الأبرة الدقيقة فى الجلد دون أن يتهتك عدد وافر منها وهى توصل أواخر الشرايين بأوائل الأوردة ، وتشبه شكلاً شبكياً ويحصل ، منها تبادل الغازات بين الدم وأنسجة الجسم ، تترشح منها المواد الغذائية التى فى الدم

# الأوردة



الوريد الصدغى
الوريد الوداجى (العنقى)
الوريد الأجوف العلوى
الوريد الرئوى
الوريد الذراعى (الباسيليقى)
الوريد العضدى
الوريد الأبطى
الوريد الكعبرى
الوريد الأجوف السفلى
الوريد الكبدى
الوريد الكلوى
الوريد الزندى
الوريد الحرقفى
الوريد الكعبرى
الوريد الفخذى
وريد الساق
وريد العقب

# حكمة الخالق

الشرايين هى جداول مضاعفة لأنها وعاء الروح خلقت ذات صفاقين إلاّ واحدة منها فإن الشرايين تحمل الروح الحيوانى من القلب إلى سائر البدن كالزيت للمصباح؛ وانما خلقت ذات صفاقين صيانة للروح التى فيها، واحتياطاً بحفظها فيطلع من القلب شعبتان إحداهما الى الرئة، وانها ذات طبقة واحدة ليكون أسلس وأطوع للانبساط والانقباض عند الاستنشاق، والشعبة الأخرى تنقسم قسمين: احداهما تمضي صاعداً والأخرى الى أسفل حتى استوعبا جميع البدن.

أما الأوردة فهى جداول تشبه الشرايين إلا أنها ذات طبقة واحدة؛ لأن ماتحويه من الدم أغلظ مما تحويه من الشرايين، وتنشأ من الكبد وتحمل الغذاء الى سائر الأعضاء

وأول ما ينبعث من الكبد عرقان أحدهما من الجانب المحدب ومنفعته جذب الغذاء من الكبد ويسمى (الباب) والآخر من الجانب المحدب ومنفعته اتصال الغذاء من الكبد الى سائر الأعضاء ويسمى (الأجوف)

## النبض أو ضربات القلب

القلب يخفق فى كل دقيقة من ٦٠ الى ٨٠ مرة، وهذا مايسمونه (بالنبض) أوضربات القلب ودقاته، وفى كل دقة يمر الدم من الجهة اليمنى للقلب إلى الشرايين ومنها إلى الرئتين، ثم منهما إلى الجهة اليسرى للقلب، ثم منها الى الأورطى، ومنه الى الشرايين ثم إلى باقى أجزاء الجسم

وضربات القلب محسوسة فى الصدر حيث يوجد شريان غليظ مجاور للجلد وكذلك فى كل جهة من الحلق ومعصم اليد وغيرهما ، وتبلغ دقات النبض فى الحالة الطبيعية عند الإنسان ٧٢ دقة فى الدقيقة، فاذا كان الجسم مصابا بالحمى كثر عدد الدقات تبعاً لارتفاع درجة الحرارة عادة

# القلب والدورة الدموية



# الدورة الدموية

الدم الأسود غير الصالح، الآتى من الأجزاء السفلى للجسم يجتمع فى وريد واحد كبير يسمى :( بالوريد الأجوف الصاعد ) وكذا الدم غير النقى الآتى من الأجزاء العليا للجسم ( الرأس والعنق والأطراف العليا والصدر ) يجتمع فى وريد واحـد يسمى : (بالوريد الأجوف النازل )وهذان الوريدان يصبان مافيهما من الدم الفاسد فى الأذين الأيمن للقلب وعند مايمتلئ هذا الأذين بالدم ينقبض فيندفع الى البطين الأيمن ماراً من الصمام الثلاثى الشرفات المعروف ( بالتريكو سبيدس ) وعندئذ ينقبض هذا البطين فيندفع الدم فى الشريان الرئوى الذى يوصله إلى الرئتين لتغذية الجسم

ثم يعود بواسطة الأوردة الرئوية إلى الأذين الأيسر ، الذى ينقبض ويدفعه الى البطين الأيسر ماراً من الصمام الثنائى الشرفات . ثم ينقبض هذا البطين فيندفع الدم فى الأورطى الذى يوزعه على جميع أجزاء الجسم ، وهنـا يقوم الدم بتغذية الجسم ويعيد له قواه ، لأن الجسم يأخـذ من الدم المواد المعوضة ، والمواد المولدة للحرارة وغيرها من المواد الضرورية لقوامه وحفظ صحته

وبعـد أن تحمل الشرايين الدم النقى الى أعضاء الجسم كلها تنتهى فى الأوعية الشعرية ، وهناك يتحول الدم فيصير ذا لون أسود ، ويرجع إلى القلب بواسطة الوريدين الأجوفين الصاعد والنازل ، وهكذا تستمر الدورة الدموية

ويمكن تقسيم هذه الدورة إلى قسمين :

الأولى : ( الدورة الدموية الصغرى أو الرئوية ) وهى مرور الدم من البطين الأيمن إلى الرئتين ثم عودته إلى الاذين الأيسر

الثانية : ( الدورة الدموية الـكبرى ) وهى مرور الدم من البطين الأيسر فى الأورطى إلى بقية أجزاء الجسم ثم عودته إلى الأذين الأيمن فى الوريدين الأجوفين

وهاك جدولاً ببيان طريق الدورتين :

الدورة الصغرى أو الرئوية:

١ ـ الأذين الأيمن
٢ ـ البطين الأيمن
٣ ـ الشريان الرئوى
٤ ـ الرئتان
٥ ـ الأوردة الرئوية

الدورة الكبرى:

٦ ـ الأذين الأيسر
٧ ـ البطين الأيسر
٨ ـ الأورطى
٩ ـ المجموع الشعرى
١٠ ـ الوريدان الأجوفان
١١ ـ الأذين الأيمن

# تشبيه الجهاز الدورى

## بدورة المياه فى المدن وبحركة الرى فى الأقاليم

١ ـ يمكننا تشبيه الجهاز الدورى بدورة المياه فى المدن الكبيرة

فلما كان لتوزيع المياه على نواحى المدينة كافة لابد من أنابيب متشعبة فيها ، ولدفع المياه فى هذه الأنابيب لابد من وجود مضخة قوية ( طلومبه )

إذن لإتمام الدورة الدموية لابد من هذه الأنابيب ،وهى فى الإنسان عبارة عن الأوعية الدموية ، والمضخة التى تدفع السائل هى : القلب ؛ والسائل الذى يتغذى منه الجسم ( أو مياه الشرب للمدينة عند تطبيق الشبه ) هو الدم

٢ ـ ويمكننا أيضاً تشبيه الجهاز الدورى بحركة الرى فى الأقاليم :

فلما كان لتوزيع المياه للرى فى الأقاليم لابد من وجود الترع والمساقى التى تحمل الماء ، والمصارف التى يجرى فيها الماء الفاسد بعد الاستعمال ، فالشرايين فى الجسم مثلها كمثل الترع والمساقى ، والأوردة كأنها المصارف ، والقلب هو المضخة ( الطلومبه ، أو الطنبور، أوالساقية ) التى توصل المياه من الترع والمساقى إلى الأرض ، ولذا سمى القلب ( مضخة الجسم ) واذا وقف القلب عن الحركة ولو برهة قصيرة وقفت كذلك حركة الدم وبقيت المواد الفاسدة فى الجسم وامتنع التنفس وانقطعت الحياة

### صحة الدورة

ينبغى للدورة أن تكون طليقة من أى عائق لها ؛ ولذا يجب ألا يضغط الجسم بالملابس الضيقة، وألا تستعمل الأحزمة الخانقة، ولا الأربطة، أوماشا كلها مما يعوق الدورة الدموية

## الدم وتركيبه

الدم هو المادة التي تغذى كل الجسم، من عظم، وعضل، ومفصل، وأوعية، وأعصاب وغيرها، ولذلك يسمى (نهر الحياة) وهو سائل أحمر قلوى يملأ القلب، رائحته خاصة وطعمه ملحي قليلاً ويتركب من :

١ ـ البلازما أو (البلاسما) وهو الجزء السائل من الدم ولونه أصفر باهت، وهو قلوى يحتوى كثيراً من ملح الطعام تسبح فيه الذرات أى (الكرات الدموية)

٢ ـ الكرات الدموية وهي نوعان : كرات حمراء، وكرات بيضاء

فالحمراء تحتوى مادة ملونة زلالية حديدية تسمى « الهيموجلوبين » من خصائصها جذب الأوكسجين، وهى مستديرة على شكل أقراص، وخالية من النواة (المادة الأولية للحياة) وهى التى تعطيها ذلك اللون الأحمر متى رؤيت الكرات مجتمعة

والبيضاء هى خلايا صغيرة ذات نواة حجمها أصغر من الحمراء تتحرك بنفسها وتختلف أشكالها تبعاً للحركة، ومن خصائصها حراسة الجسم؛ لأنها تبيد الميكروبات وتمتص الفاسد من الأنسجة

وهذه الكرات صغيرة جداً لا تتيسر رؤيتها الا (بالميكروسكوب)

وفى كل قطرة من الدم ستة ملايين من الكرات السالفة الذكر

ويحتوى جسم الإنسان من خمسة لترات من الدم إلى ستة لترات، ويبقى الدم سائلاً فى حالة الحياة فقط. فاذا خرج من الجسم وانقضت مدة قصيرة يتحول إلى جسم هلامى يعرف (بالجلطة الدموية) وهى تنقسم الى قسمين :

أحدهما صلب يقال له : جسيمات الدم أو كرات الدم، والآخر سائل شفاف يميل الى الصفرة الباهتة ويعرف (بالمصل)

## صفات الدم

الدم الشريانى : لونه قرمزى، فاتح، تبعاً لتحمل الهيموجلوبين بالأوكسيجين ويوجد فى المجموع الشريانى ماعدا الشريان الرئوى

الدم الوريدى ـ لونه أرجوانى قاتم ، تبعاً لفقدالأوكسيجينالذى كان فيه ويوجد فى المجموع الوريدى ماعدا الأوردة الرئوية

## فوائد الدم ووظائفه

١ ـ حمل المادة الغذائية المتصة من القناة الهضمية لجميع أجزاء الجسم

٢ ـ امتصاص غاز الأوكسجين من الهواءفى الرئتين وتوزيعه على جميع الأنسجة وحمل ثانى أوكسيد الكربون من الأنسجة بواسطة الرئتين الى الخارج

٣ ـ نقل الفضلات من الأنسجة وقذفها بواسطة أعضاء الإفراز خارج الجسم كالرئتين والكليتين والجلد

٤ ـ بواسطته تتوزع الحرارة على جميع أجزاء الجسم بنسبة واحدة

٥ ـ وقاية الجسم من غارات جراثيم الأمراض ، وإهلاك مايدخله منها بابطال مفعول مافيها من السموم

٦ ـ حفظ أنسجة الجسم رطبة حتى تقوم بوظائفها الحيوية

## عوامل تقوية الدم

١ ـ أن يكون الغذاء جيداً والهضم فى حالة مرضية

٢ ـ أن يكون الهواء نقياً والتنفس صحياً

٣ ـ التمرينات البدنية المنتظمة فانها تنبه القلب وتستميله للعمل فتكبر عضلاته وتشتد وتقوى على الانقباض ، ومقاومة التعب مادام العمل لايؤدى الى تعب القلب واجهاده ؛ أما التمرينات العنيفة ، أوالتى تطول مدتها فانها تجهد القلب وتضعفه ضعفاً قد يلازمه طول الحياة

ومن التمرينات البدنية التى تفيدالقلب الجرى ؛ ولكنه يجب أنتراعىفيه مايأتى :

١ ـ أن يكون فى فترات قصيرة تتخللها فترات مشى

٢ ـ عدم الوقوف فجأةً بعد الجرى ، فان ذلك يسبب فى القلب ضعفاً ينشأ عن ارتخاء العضلات الفجائى بعد الإنكماش الذى هو خير معين على سير الدم

# قواعد صحية

## صحة الجهاز الدورى

كل المواد السامة كالمشروبات الروحية ، والأفيون ، والحشيش ، والكوكايين وغيرها ، وكل ما يحدث فى الجسم من المواد الضارة الناتجة من سوء الهضم يسمم القلب ، والأوعية والدم ، فيحدث فى الأوعية وفى الشرايين على الخصوص مرضاً اسمه ( تصلب الشرايين ) تفقد الأوعية بسببه مرونتها ، فلا تتحمل ضغط الدم فيها وأهم خطر لهذا المرض انفجار هذه الأوعية وحدوث نزيف فى المخ أو فى غيره من الأعضاء ، ربما كان خطراً على الحياة

ويحدث فى الدم تسمم الكرات الدموية الحمراء فتمرض المادة الحمراء أو ( الهيموجلوبين ) فيها ، وهذه المادة لها أهمية عظمى ؛ لأنها هى التى تمتص الأوكسجين من الهواء فى الرئة ، ويقل عدد هذه الكرات فيضعف الجسم بضعف دمه ، وهى مايسمى فقر الدم أو ( الأنيميا )

ولهذه الأسباب يجب على الأمم التى يهمها تمتع أفرادها بالصحة والقوة أن تحارب المشروبات الروحية والمخدرات المتنوعة بكل ما أوتيت من قوة ؛ لأن هذه المواد السامة لاتضر فقط الأفراد، وإنما الضرر منها أشد وأقوى على نسل هؤلاء الأفراد لأن الأجنة فى بطون الأمهات تتأثر منها أكثر من تأثير آبائهم، فاذا استمر استعمال هذه المواد السامة دون حرج ضعف النسل من جيل إلى جيل ، وكثرت العاهات والمشوهات ، وقبحت الوجوه منها ، وازداد عدد البله والمتوهين ، وصارت الأمة لا وجود لها إلا إسما

## الإنفعالات النفسية وتأثيرها فى الإنسان

الانفعالات النفسية تتعلق بالقلب أو النفس كالمحبة ، والبغض ، والغضب ، والحلم ، والفرح ، والحزن وما ماثلها ، وكلها تتولد فى الإنسان من حين تكوينه فيولد وتولد معه ؛ وقد يتغلب بعضها على البعض الآخر فيكون صاحبها تحت سلطانها دائماً، فمن تغلب فيه خلق الغضب مثلاً يكون أقرب وأقوى غضباً ممن لم يتغلب فيه ذلك الخلق ومثله الحسد وغيره

غيرأن للتربية فعلاً عظيماً بتغيير أو تنقيص تلك الأميال القلبية، كما أن لها تأثيراً قوياً فى القوى العقلية فتزيد الذاكرة ، وتقوى الحافظة إلى غير ذلك

والأميال القلبية أو ( النفسية ) تؤثر فى الجسد ، وتحدث أمراضاً حادة شديدة الخطر فينشأ عنها إغماء ، وغشيان ، وضعف هضم ، وسرطان معدى ، وخفقان قلبى وتضخم القلب أو ضموره ، واحتقان رئوى أو سل ، واحتقان الكبد وتضخمها إلى غير ذلك من الأمراض الآلية المختلفة

وهذا هو السبب الداعى لبحث هذه الإنفعالات من الوجهة الصحية فقط لمعرفة الوسائل الموافقة لحفظ الصحة

### الغضب

الغضب شعور يحدث عن مقاومة شخص لآخر على أمر من متعلقات قلبه ، أو نفسه ، فيجعله يخرج عن حدود الإنسانية ، ويصير شرساً أشبه بالحيوان . ولنذكر المضار الناشئة عنه فى الصحة

فالغضب يطرد العقل بعيداً عن الإنسان ، ويتركه وشأنه، فيصير أشبه بمجنون أو بوحش ضار ، يستعمل كل الوسائل للإنتقام أو لإعدام من كان سبباً لغضبه إنساناً كان أو حيواناً ، أو جماداً

وتزيد شراسته إذا صادفته مماكسة أو خصام أو جدال ، فتتغير هيئة المنفعل وأحواله الجسدية ، فيزداد نبض القلب ، وفى البعض يتجمع الدم فى الأحشاء الداخلية فيصفر الوجه ويقشعر البدن ، وتشخص العيون ، ويخمد حركات الشفتين ويحدث سكون تام ، واضطراب عام ، يهيج الشخص لاقتحام الكبائر أو الفظائع . وهذا النوع من الغضب كثير الخطر على الشخص نفسه وعلى عدوه

وفى البعض ينسكب الدم على سطح الجلد ، فتمتلئ الأوردة ويحمر الوجه ، وتلمع العيون ، ويزداد التنفس ، وتتقوى العضلات ، وكل الجسد ، وقد تخرج رغوة وزبد من الفم ، ويتلفظ بشتائم وسباب ، وقد يتجاوز إلى أكثر من ذلك

فبهذا التغيير الكبير الذى يعترى الدورة الدموية والمجموع العصبى كثيراً ، يصاب الإنسان بأعراض آلية شديدة الخطر ، فتبطل وظيفة المعدة ، وتنعدم قابليتها ، ويفرز كثير من اللعاب وأحياناً كمية وافرة من الدموع التى قد تلطف فعل الغضب

وبسبب تجمع الدم فى القلب والشرايين قد تحدث انفجارات ونزيف دموى شديد ، وغير ذلك من الأعراض الكثيرة الخطر . وفى أثناء ذلك تتغير كل الافرازات كاللعاب والحليب وتصير سامة ، فاذا عض الغضبان إنساناً أحدث فيه قرحة يعسر برؤها ، وإذا رضع الطفل لبن المرضعة وهى غضبى يصاب بقىء وأحياناً بنزيف يموت منه

وأما العضو الذى يتأثر كثيراً من الغضب فهو الكبد ، فانها تفرز كثيراً من الصفراء وقد تبطل الصفراء ، وكثيراً ماتصاب بالتهابها أو احتقانها أو بتغييرات أخرى عضوية قد يحدث عنها ( اليرقان )

وأما الدماغ فيعتريه احتقان ، أو كما يقال يصعد اليه الدم كثيراً فتحدث عنه آلام مختلفة وسبات أو سكتة أو تشنجات أو فالج ( شلل )

وبالإجمال ، الغضب أس لعلل كثيرة ، لاسيما إذا كان متواصلاً فيضر بالصحة جداً ويقصر الحياة ، ويكسب الوجه هيئة الكآبة والإصفرار

وإذا كان الإنسان غضبان فليتجنب الأكل لأن المعدة تكون حينئذ فى اضطراب

كلى ، وليتفل اللعاب والزبد المتراكم فى فيه ، لأنه سم زعاف، وليشرب قليلاً من الماء البارد ( والليمونادة ) وغيرها من المرطبات

وإذا ولد الإنسان غضوباً فعلى الأهل والمعلمين أن يربوه تربية حسنة فيصلح وتتغير أحواله كثيراً ، وليكن أكثر طعامه مواد نباتية لأنها تقلل الإحساس الزائد

وإذا غضب إنسان بسبب ما ، فعليه أو على من يلاحظه أن يجعل خصمه يسكت أو أن يقدم له شواهد رجال مشاهير كانوا يكظمون الغيظ، كسقراط ، وأفلاطون ومعن بن زائدة المشهور بالحلم وغيرهم

ويغضب كثيراً من كان رقيق القلب شديد الإحساس كالنساء، والمرضى، والشيوخ والأولاد، وكذا الفقراء ، والبخلاء ، وذوو الحسد ، وغيرهم

## علاج الغضب

روى أبو هريرة : أن رجلا جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال له : يارسول الله مُرنى بعمل وأقلل قال : لاتغضب . ثم أعاد السؤال فقال : لاتغضب

وعلاج الغضب هو أن يذكر الإنسان مايؤدى الغضب اليه من النتائج الوخيمة السالف ذكرها ، ويذكر عطف القلوب عليه ، وميل النفوس اليه ، فلايرى إضاعة ذلك بنفور الناس منه ، فيكف عن متابعة الغضب ، فيرغب فى التألف والمودة وجلب محبة الناس اليه

## الغيظ

أما الغيظ فأقبح الانفعالات النفسية ؛ لأن الدم فى حالة الغيظ والتهيج يصعد إلى الرأس، حتى أن المتغيظ قد يموت فجأة بغيظه فى بعض الأحيان . وهناك من ينصرف دمه فى حالة الغيظ الى البطن فيصفر وجهه ويبرد جلده

وهذه الحالة تنشأ عنها أمراض كثيرة خطرة كالصرع، والجنون ، واليرقان . فعلى

من كان شديد الغيظ أن يجتنب أسبابه ، ومهما ظن وقوعه يجب أن يهرب منه ، ويتباعد عنه . وقد مدح الله الذين يكظمون غيظهم فقال جل شأنه :

﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ﴾

## الفرح

الفرح شعور لذيذ ينتج عن أسباب يؤمل الإنسان منها نفعاً أو كسباً أو فوزاً وانشراحاً وهلم جرا ، ويجعل الجسم بهيئة خصوصية فيصير الوجه بشوشاً ، والكلام لطيفاً ، ذا عبارات حسنة مقبولة ، ويكسب الجسم خفةً وميلاً للرقص أو الجولان ، وتكثر الحركات ، ويسهل الهضم ، ويقوى العقل ، وتنمو كل أعضاء الجسد ، ووظائفها باتقان كلى ، وبذلك تطول الحياة ، وتقل أو تمنع الأمراض والعلل

وللفرح درجات كثيرة : خيرها أوسطها ؛ وأما الزائد فيحدث غيبوبةً وسباتاً واضطراباً معدياً ، واذا حدث عقب حزن قد يميت ، أو يحدث نزيف دم وسكتة ، وضرباً من الجنون ، وفالجاً وخرساً ( فمن فرح النفس ما يقتل )

وأكثر فعل الفرح فى القلب ، ولذا قد يحدث عنه سكتةً دمويةً ، ويعرض صاحبه للأمراض القلبية ، ولذا ينبغى على من يلقى خبراً من الأخبار السارة أن يلقيه بلطف وتؤده ، مع التدريج ، حتى يكون التأثير لطيفاً فلا يحدث صدمة فجائية تقف بسببها حركة القلب

## الحزن وأضراره

الحزن شعور مكدر ، يحدث عن فقدان آمال أدبية أو مادية أو أشياء مهمة أو موت أعزاء إلى غير ذلك ، وقد ينشأ أحياناً عن التفكير بأمور مكربة . وهو يضر بالصحة كثيراً ولاسيا اذا كان فجائيا ، فيحدث سكتة قلبية ، وتشنجات ، وخفقانا ، وخرساً وفالجا الخ . والمصاب به يعدم السرور ، ويرى كل ماحوله مكدراً فيميل للأفكار

السيئة ، والمحادثات الغامة، ويرتاح للمناظر المكدرة، والألوان السوداء المعتمة ويهمل تعهد جسده بالتنظيف والتجمل؛ ومن الناس من يسدل شعره فى ابتداء حزنه،ويلطم وجهه ، ويخمش وجهه وعنقه ، وقد يذر على رأسه رماداً وفحماً وغيرهما من الوسائط المصطلح عليها إظهاراً لغمه وحزنه

وللحزن تأثير عظيم جداً فى الصحة والحياة، ولا سيما اذا كان مستطيلاً أوفجائياً فيغير هيئة الانسان ويعبس الوجه ، ويدمع العين ، ويقلل الهضم والشهية ، و يحط القوى ، ويهزل الجسم، باضطراب الأفكار وقلة النوم، أوكثرته ويبطىء فعل القلب، فتضمر الأوعية الدموية ويجعل التنفس مضطرباً

وإذا سالت الدموع على الخدين تتلطف أعراضه ويرتاح الحزين قليلاً

وكثيراً ما يحدث عنه جنون ، أو فالج ، أو غيره من الأمراض الدماغية ، أو أمراض التهابية فى الرئتين أو الكبد ، أو القناة المعدية المعوية ، أو فى مراكز أخر حسب الاستعداد الموجود من ذى قبل

وقد يصاب البعض بخلل فى قواه العقلية ( ماليخوليا ) فيطلب الوحدة ويتجنب معاشرة العالم وحديثهم ، ويرتاح للانفراد ، والعزلة ، والسكينة ، والبعض يموتون حالاً من سماع أخبار مكدرة محزنة ، والبعض يشيبون فى ساعات قليلة ، والبعض يسمنون كثيراً بعد حزن طويل؛ ولكن سمنهم عبارة عن انتفاخ وورم فى الأنسجة يحصل عن قلة الحركة ، ويعالج بالجولان ، وإتعاب الجسم، وأحياناً بشرب المشروبات المروقة للدم

فهذه هى أضرار الحزن ، والكدر ، وعلاماته ، فيقتضى لإزالتها والوقاية منها أن يتعزى الشخص بالمحادثات السارة ، وقراءة الكتب المسلية ، والاشتغال بالألعاب الرياضية لهادئة كالشطرنج وغيره

والاستغاثة بالله ، والاستعانة بالصبر ، والصلاة ، عملاً بقوله تعالى :

﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ ﴿وبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾

## محبة الذات

محبة الذات إن كانت معتدلة أفادت كثيراً ؛ لأنهـا تحمل المرء على الاجتهاد ، وبذل الهمة لتحصيل ما يتطلبه ويبتغيه ، فينال مكافأة لاجتهاده قوة جسدية، وعقلية، ويحصل على آمال وأمانى سامية بين أفراد الهيئة الاجتماعية فينفع ذاته وغيره

وأما إذا أفرط فيها بحيث يزدادتعب الوظائف الجسدية ، والعقلية فوق الاحتمال فيحدث عنها مضار بليغة للصحة ، والعقل ، فيصبح متطلبها مجنوناً ، أو معلولاً بعلة مزمنة لا شفاء منها ، ولا دواء لها

وهذا يعترى دائماً متطلبي الغنى ، والوظائف السامية ، والشهرة الزائدة، فيقضون الليل والنهار يكدون أفكارهم فى ميادين التصورات التى تخلقها لهم المخيـلة كأنهم يعملون بقول الشاعر :

« تريد العزّ ثم تنام ليلاً ... فمن طلب العلا سهر الليالى»

علىأن خير الأمور الوسط،وعلى المرء أن لايفتر عن طلب أمانيه،وأن يجتهدبقدر ماتوافقه أحواله الصحية ، وألاّ يكون كسلان يعتريه الملل ، وألا يضجر فآفة الطلب الضجر،وألا ييأس،فلا حياة مع اليأس،وألا يقنط من رحمة الله،فان مع العسريسراً، وما بعد الضيق إلا الفرج، وما النصر إلا من عند الله،وان ينصركم الله فلا غالب لـكم

## الغيرة

الغيرة موجودة بين كل أصناف وأفراد البشر ، لايخلو منها أحد ، ولـكنها على تفاوت كلى . وهى أشد ماتكون فى الأولاد الصغار ، كما يظهر من غيرة بعضهم من بعض فيما ينالونه فى البيت من الالتفات ، أو الأشياء التى تعطى لهم من الأب أو الأم ، خصوصاً فى النساء، ولا سـيما الضرائر منهن ، اللواتى كثيراً مايصبن بأمراض عصبيةوتشنجاتوسوداء، فيهزل جسمهن،ويذوى جمالهن،وتتغير أطوارهن وأحوالهن ومن جراء ذلك يصرن شرسات الطبع، رديئات الأخـلاق ، لايعجبهن شيء من

الأشياء فيتعبن ويُتعبن، وكثيراً مايصاب بالغيرة المؤلفون والشعراءوالمصورون وغيرهم ممن تعرض بضاعتهم على جمهور غفير بحيث يكونون هدفاً لسهام انتقاد وتنكيت أبناء مهنتهم ، ويقال : من ألف فقد استهدف أى صار هدفاً للانتقاد

فعلى المرء أن يصلح ذاته لكى لا يكون غيوراً ثم حسوداً لأنه يضر جسمه وصحته بدون فائدة من بلوغ شأن غيره ، على أن لكل ذى رقة ولطف طبع أن يغار من نده ، فالاعتدال أولى وأصح

## الحسد

الحسد كالغيرة من الأمراض النفسائية الذميمة التى تحط شأن صاحبها وتضعف جسمه صحته

وقد يكون خلقاً غريزياً فيدل على رداءة ودناءة ، وهو من أكبر الأسباب لتأخر المرء والهيئة الاجتماعية ، ومن المؤكد أن الحسَّاد أشرار ؛ لأنهم لايحبون فعل الخير ولا صلاح غيرهم فهم لايفلحون ولا ينجحون

ويبغضون الآخرين لأنهم يزدادون نماً ونجاحاً فتراهم فى نزاع دائم مع الأصحاب والأحباب والأقارب ، ومشاهير الرجال يتكلمون ضدهم بما يخطر لهم من الإفك والمين

فاذا نجحوا فى فسادهم وشرورهم سرّوا قليلاً ،وإلا فيكتئبون ويحزنون ويصابون بأمراض مختلفة ومصائب مادية وأدبية كثيرة وتعتريهم علل مضنية قد تهلكهم وتميتهم

وهكذا البغض وسائر الرذائل كلها مضرة جداً بالصحة

## الخوف

الخوف يسبب أضراراً كبيرةً جداً للصحة ، فيزيد الدورة الدموية سرعةً ، ويقصر التنفس ويجمع الدم فى الأحشاء فيبرد الجلد ، وقد يتندى بعرق بارد ويقشعر

الجسم ويصفر الوجه ، ويهتز البدن ، ويرتجف ،وتصطك الأسنان ، ويصاب القلب بخفقان زائد وتتغير أحوال التعقل ، فتتصور الأمور البسيطة مهيأة بهيئات مخيفة ، حتى إذا رأى شبحاً ظنه رجلاً

واذا كان الخوف شديداً قد يحدث شللاً فى عواصر المثانة والمستقيم فيبرز الغائط والبول بدون إدراك

وكثيراً مايحصل من الخوف أمراض ثقيلة أكثرها يصيب الدماغ والمجموع العصبي كالصرع والفالج

وقد ينشأ عنه يرقان أو خفقان . وبه يوجد فى المرء استعداد للعدوى من الأمراض الوبائية الوافدة كالهواء الأصفر ، والطاعون وما ماثلهما . فعلى الخائفين أن يهربوا سريعاً من محل الوباء ، وإلا فيصابون به ، وقد يفقدون حياتهم من شدة الوهم والخوف

ولذا قال الله تعالى : ﴿ ولَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾

وقال عليه الصلاة والسلام : « فر من المجذوم فرارك من الأسد »

وليس الغرض الفرار من الجذام وحده ؛ بل من كل مرض تنفر منه النفس وكان معدياً ينتقل من شخص الى آخر

## أمراض القلوب وعلاجها

القلوب كالأجسام يعرض لها من الأمراض والعلل مايطفىء نورها . وقد ينتهى الأمر ببطلان حركتها وموتها اذا سلكت مسالك الغى والضلال فى عملها أوانكبت على اللذات ، وانحدرت فى تيار الشهوات ، وتهاونت فى اتباع الأوامر واجتناب النواهى ، ولم تبال بعواقب الفسوق والفجور والبدع ، ونبذت الآداب الشرعية فمن هذه الموبقات تنشأ أمراض القلوب وعللها

قال الله تعالى : ﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ المطففين

أى ركبها كما يركب الصدأ وغلبها،وهو أن يصرّ على المعاصى،ويسوف فى التوبة،حتى يطبع على قلبه ، فلا يقبل الخير، ولا يميل اليه، ولا دواء لها إلاّ مراهم الشريعة الغراء المركبة تركيباً علمياً كيمائياً رقيقاً من أجزاء الخطب والمواعظ والإرشادات والنصائح من الكتاب الكريم والسنة المطهرة

فبهذه المواعظ والنصائح دون سواها تطيب القلوب، وتصلح النفوس من المخاطر وترجع عن غيها إلى رشادها ، وتعدل عن الطريق العوجاء الى الطريق المستقيم

قال بعض الحكماء : الموعظة موقظة القلوب من سنة الغفلة ، ومنقذة البصائر من سكرة الحيرة، ومحيية لها من موت الجهالة، ومستخرجة لها من ضيق الضلالة

## القلب السليم

القلب السليم هو القلب النظيف الطاهر، البرىء من الرياء والنفاق والكفر؛لأن قلب الكافر والمنافق مريض بدليل قوله تعالى :

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللهُ مَرَضاً وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴾ (البقرة)

يعنى بهم الكفار المنافقين

ولما كان غنى الرجل فى دينه بسلامة قلبه ( لأن الإيمان فى القلب ) وغناه فى دنياه بماله وبنيه، فلا ينفع المال ولا البنون إلا رجلاً سليماً قلبه مع ماله حيث ينفقه فى طاعة الله، ومع بنيه حيث يرشدهم الى الدين، ويعلمهم الشرائع، بدليل قوله تعالى :

﴿ وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴾

ومعناه : لاتخزنى يوم يبعث الضالون فى يوم القيامة ، يوم لا ينفع فيه مال ولا

بنون إلا الرجل الصالح المستقيم ، سليم القلب ، الذى إذا صرف ماله فانما يصرفه فى وجوه البر والإحسان ، و بنوه صالحون ، وقال تعالى :

﴿ وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لِإِبْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴾ سورة الصافات

فالواجب على كل إنسان أن يعامل الناس بقلب سليم خالص، نقى طاهر، ليحفظ لنفسه ذكراً باقياً وأثراً خالداً كما قال فيه أمير الشعراء :

« دقات قلب المرء قائلة له إن الحياة دقائق وثوان »
« فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها فالذكر للإنسان عمر ثان »

وعلى الإنسان أن يطهر قلبه من كل غل وحسد ، وألا يتظاهر بمظهر الكبرياء والعظمة عملا بقوله تعالى :

﴿ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا ﴾ سورة الحشر

وقول الشاعر :

« خلص فؤادك من غل ومن حسد فالغل للقلب مثل الغل فى العنق »

وعلى الإنسان أن يحسن عمله، ويحسن نيته فى العمل، عملا بقوله صلى الله عليه وسلم:
«ان الله لا ينظر الى صوركم وأعمالكم، ولكن ينظر الى قلوبكم ونياتكم »

وليصلح الإنسان قلبه بالاستقامة والتقوى عملا بقوله صلى الله عليه وسلم :
« ألا وأن فى الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألاَ وهى القلب»

وكما أن الانسان يجتهد فى أن يكون ثوبه طاهراً نقياً لا غبار عليه فاينق قلبه من الخطايا ، كما ينقى الثوب الأبيض من الرجس والدنس ، كما جاء فى حديث صحيح عن عائشة رضى الله عنها عن النبى صلى الله عليه وسلم :

« اللهم نق قلبى من الخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس »

وكما جاء فى حدبث آخر عن ابن عباس رضى الله عنه قال :

« اللهم اجعل لى نوراً فى قلبى ، ونوراً فى سمعى ، ونوراً فى بصرى » الخ

وعلى الإنسان أن يتباعدعن ارتكاب الذنوب التى تميت القلوب ، وتورث الذل والهوان ، عملاً بقول طبيب القلوب عبد الله بن المبارك :

« رأيت الذنوب تميت القلوب وقد يورث الذل إدمانها »
« وترك الذنوب حياة القلوب وخير لنفسك عصيانها »

## القوى النفسية

لم يختلف الحكماء والفلاسفة أن للنفس ثلاث قوى : القوة الفكرية، والغضبية والشهوية

(١) ـ القوة الفكرية ـ وهى العاقلة الفكرية ، ومسكنها الدماغ وأحد قواها الفهم ، الفارق بين الحق والباطل ، والأدب يحركها نحو أفعالها الصالحة ، وغرضها الحق ، وبها يكون الفكر ، ويخوض بها الإنسان فى مسائل العلم

فان اعتدلت فصاحبها يوصف بجودة العقل ، وصحة الفكر والتمييز

وإن خرجت عن الاعتدال فإما الى الزيادة ، فيوصف صاحبها بالمكر والخبث

وإما الى النقصان ، فيوصف صاحبها بالبلادة والغباوة

(٢) ـ القوة الغضبية ـ وهى الحيوانية السبعية ، ومسكنها القلب ويشارك الإنسان فيها الحيوان ، وأحد قواها حب الغلبة والرياسة ، وبها يدافع مالا يوافق بدنه ونفسه

فان اعتدلت فصاحبها يوصف بالشجاعة والفروسيه وقوة القلب

وإن خرجت عن حد الاعتدال فإما إلى الزيادة ويوصف صاحبها بالتهور وكثرة الغضب ، وإما إلى النقصان ، ويوصف صاحبها بالجبن وضعف النفس

(٣) ـ القوة الشهوية ـ وهى المغذية النباتية ، ومسكنها الكبد ، ويشارك فيها الحيوان النبات ، وبها يبقى التناسل ، والأدب يكسبها السكون ، وبها يطلب الموافق من الأغذية

فان اعتدلت فصاحبها يوصف باعتدال الشهوة فى المآكل والمشارب

وإن خرجت عن الاعتدال فإما الى الزيادة وصاحبها يوصف بالشره والنهم
وإما إلى النقصان وصاحبها يوصف بكلال الشهوة وضعفها

وهذه القوى الثلاث، أعنى الناطقة، والغضبية، والشهوية، لاتخلو فى سائر أحوالها أن تكون معتدلة بأجمعها أولا

فإن اعتدلت صدر عنها العدل، وهو فضيلتها بأجمعها، وخاصة تقسيم الأشياء وتقسيطها ووضع كل شىء موضعه

وإن خرجت عن الاعتدال صدر عنها الجور (الظلم) وهو رذيلتها بأجمعها وخاصيته تعدى الحق فى كل شىء

(سلوك المالك فى تدبير الممالك)

# نصائح أدبية

## فى موضوع القلب

### ( المرء بأصغريه :قلبه ولسانه )

نعم الإنسان بقلبه ولسانه، فاذا منحه الله قلباً حافظاً، ولساناً لافظاً، فقد استحق الفخر والإكرام، والتبجيل والإحترام

ذكر بعض الرواة : أنه لما ولى عمر بن عبد العزيز الخلافة قدم عليه وفود أهل كل بلد، فتقدم اليه وفد أهل الحجاز فاشرأب منهم غلام للكلام. فقال عمر : ياغلام ليتكلم من هو أسن منك. فقال الغلام: يا أمير المؤمنين : انما المرء بأصغريه: قلبه ولسانه

فإذا وهب الله العبد لساناً لافظاً ، وقلباً حافظاً، فقد استحق الكلام

ولو أن الأمور بالسن لكان هنا من هو أحق منك بمجلسك هذا

فقال عمر : صدقت ؛ تكلم فهذا هو السحر الحلال

### ( الأطيبان الأخبثان : القلب واللسان )

حقاً إذا طاب القلب واللسان، صلحت أحوال الإنسان،وإذا خبثا خبثت أعماله وساء حاله

روى أن لقمان الحكيم ـ وكان عبداً ـ أعطاه سيده شاة وأمره بذبحها، وبأن يأتيه بأطيب ما فيها

فذبحها وأتاه منها بقلبها ولسانها

ثم أعطاه أخرى وأمره بذبحها وبأن يأتيه بأخبث مافيها، فذبحها وأتاه منها بقلبها ولسانها

فسأله عن ذلك،فقال : ياسيدى لاأخبث منهما إذا خبثا،ولا أطيب منهما إذا ط

ولقد أحسن الشاعر فى قوله :

« لسان الفتى نصف ونصف فؤاده فلم يبق إلا صورة اللحم والدم »

# الآيات القرآنية

## التى ورد فيها ذكر القلب وتفسيرها

١ ـ قال الله تعالى : ﴿ خَتَمَ اللهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴾ ( البقرة )

ان قلوب العباد أوعية لمااودع فيها من العلوم، وظروف لما جعل فيها من المعارف بالأمور، فمعنى الختم عليها،وعلى الأسماع التى بها تدرك المسموعات ومن قبلها يوصل إلى معرفة حقائق الأنباء عن المغيبات نظير معنى الختم على سائر الأوعية والظروف

وعن أبى هريرة قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ان المؤمن إذا أذنب ذنباً كان نقطة سوداء فى قلبه فان، تاب ونزع واستغفر صقل قلبه، فان زاد زادت حتى يغلف قلبه، فذلك هو الرّان الذى قال الله جل ثناؤه ( كلا بل رّان على قلوبهم ما كانوا يكسبون ) فأخبر ﷺ أن الذنوب اذا تتابعت على القلوب اغلقتها، وإذا أعلقتها أتاها حينئذ الختم من قبل الله عز وجل والطبع، فلا يكون للإيمان اليها مسلك، ولا للكفر منها مخلص، فذلك هو الطبع والختم الذى ذكره الله تعالى فى قوله : ( ختم الله على قلوبهم وعلى سمعهم ) نظير الطبع والختم على ماتدركه الأبصار من الأوعية والظروف التى لا يوصل إلى ما فيها إلا بفض ذلك عنها، ثم حلّها، فكذلك لا يصل الإيمان إلى قلوب من وصف الله أنه ختم على قلوبهم إلا بعد فض خاتمه وحلّ رباطه عنها

وقوله تعالى : ( وعلى أبصارهم غشاوة ) أى أنهم لا يبصرون طريق الهدى فيعلموا قبح ما هم عليه من الضلالة والردى

والخلاصة : أن الله سبحانه وتعالى أخبر نبيه محمدا صلى الله وسلم عن الذين كفروا به من أحبار اليهود ، أنه قد ختم على قلوبهم ، وطبع عليها فلا يعقلون لله تعالى

موعظةً وعظهم بها، فيما أتاهم من علمه، فيما عندهم من كتبه، وفيما حدد فى كتابه الكريم الذى أوحاه وأنزله إلى نبيه محمد صلى الله عليه وسلم . وختم أيضا على سمعهم فلا يسمعون من محمد صلى الله عليه وسلم نبى الله تحذيراً ولا تذكيراً ولا حجة أقامها عليهم بنبوته فيتذكروا ويحذروا عقاب الله عز وجل فى تكذيبهم إياه مع علمهم بصدقه وصحة أمره . وأعلمه مع ذلك أن على أبصارهم غشاوة عن أن يبصروا سبيل الهدى فيعلموا قبح ماهم عليه من الضلالة والردى

( ولهم عذاب عظيم ) أى لهم ، بما هم عليه من خلافك فيما كذبوك به من الحق الذى جاءك من ربك بعد معرفتهم ، عذاب عظيم

٢ ـ قال الله تعالى : ﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللهُ مَرَضاً وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴾ ( البقرة )

أخبر الله جل ثناؤه أن فى قلوب المنافقين مرضاً ، يعنى فى اعتقاد قلوبهم الذى يعتقدونه فى الدين، والتصديق بمحمد صلى الله عليه وسلم، وبما جاء به من عند الله، مرض وسقم ـ أى شك فى أمر محمد وما جاء به من عند الله ( فزادهم الله مرضاً ) أى زادهم ريبة وشكاً ( ولهم عذاب أليم ) أى عذاب مؤلم بسبب كذبهم وافترائهم على الله وعلى نبيه صلى الله عليه وسلم

٣ ـ قال الله تعالى : ﴿ ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً ﴾ ( البقرة )

يعنى الله بذلك كفار بنى إسرائيل، فمن بعد ماأراهم الله من إحيـاء الموتى ( بأن ضرب المقتول لهم ببعض البقرة فجلس حياً فقيل له: من قتلك؟ فقال : بنوا أخى قتلونى ثم قبض» فقال بنو أخيه حين قبض، والله ماقتلناه، فكذبوا بالحق بعد إذ رأوه، فقال الله فيهم : ( ثم قست قلوبكم من بعد ذلك فهى كالحجارة أو أشد قسوة ) أى صلبت قلوبكم، بعد أن رأيتم الحق فتبينتموه وعرفتموه، عن الخضوع له، والإذعان لواجب حق الله عليكم ، فقلوبكم كالحجارة ، صلابةً ويبساً وغلظاً وشدة

٤ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَقَالُوا قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ لَعَنَهُمُ اللهُ بِكُفْرِهِمْ ﴾ (البقرة)

يعنى اليهود الكفار قالوا : ( قلوبنا غلف ) أى أنها فى أغطية وأكنة، وغلف، أى عليها غشاوة ، أى لا تفقه (بل لعنهم الله بكفرهم) أى أقصاهم وأبعدهم ، وطردهم وأخزاهم ، وأهلكهم بكفرهم ، وجحودهم آيات الله وبيناته، وتكذيبهم أنبياءه

أى أن اليهود قالوا : قلوبنا فى أغطية مما تدعونا اليه يا محمد، فقال الله تعالى : ماذلك كما زعموا ؛ ولكن الله أقصى اليهود وأبعدهم من رحمته ، وطردهم عنها ، وأخزاهم بجحودهم له ولرسله

٥ – قال الله تعالى : ﴿ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَعَصَيْنَا وَأُشْرِبُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْعِجْلَ بِكُفْرِهِمْ ﴾ (البقرة)

يعنى اليهود الذين أخذ الله ميثاقاً منهم بأن يعملوا بما فى التوراة، وأن يطيعوا الله فيما يسمعون منها ، قالوا حين قيل لهم ذلك : سمعنا قولك وعصينا أمرك

( وأشربوا فى قلوبهم العجل بكفرهم ) أى أشربوا حبه حتى خلص ذلك إلى قلوبهم ، وذلك بكفرهم لعبادة العجل ، واتخاذه الها لهم من بعد أن فارقهم موسى ماضياً الى ربه لموعده

٦ – قال الله تعالى : ﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهِدُ اللهَ عَلَى مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ ﴾ (البقرة)

يقول الله تعالى ذكره فى المنافقين : ومن الناس من يعجبك ظاهر قوله وعلانيته ويستشهد الله على مافى قلبه وهو ألد الخصام جدلاً بالباطل

ويقول بعضهم : ان لله عباداً ألسنتهم أحلى من العسل ، وقلوبهم أمرّ من الصبر لبسوا للناس لباس مسوك الضأن، وقلوبهم قلوب الذئاب ، فعلىّ يجترؤن، وبى يغترون، حلفت بنفسى لابعثن عليهم فتنة تترك الحليم فيهم حيران ( ويشهد الله على مافى قلبه وهو ألد الخصام ) أى يشهد الله على مافى قلبه من النفاق ، وأنه مضمر فى قلبه غير

الذى بيديه بلسانه، وعلى كذبه فى قلبه (وألد الخصام) أى شديد الخصومة، أى شديد القسوة فى معصية الله جدلا بالباطل

٧ – قال الله تعالى : ﴿ وَلَا تَجْعَلُوا اللهَ عُرْضَةً لِأَيْمَانِكُمْ أَنْ تَبَرُّوا وَتَتَّقُوا وَتُصْلِحُوا بَيْنَ النَّاسِ وَاللهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ ﴾ (البقرة)

المعنى : يأيها المؤمنون لاتحلفوا بالله ولا تجعلوه عرضة لأيمانكم وحجة لأنفسكم فى أقسامكم، فى أن لا تبروا ولا تتقوا الله ، أى لا تخافوا الله فى الحنث فى يمينكم ولا تصلحوا بين الناس

فان الله لايؤاخذكم بمالفظته وسقطت به ألسنتكم من أيمانكم، فنطقت به من قبيح الأيمان وذميمها على غير تعمدكم الإثم وقصدكم بعزائم صدوركم الى ايجاب عقد الأيمان التى حلفتم بها

ولكنه إنما يؤاخذكم بما تعمدتم فيه عقد اليمين ، وايجابها على أنفسكم وعزمتم على الاتمام على ماحلفتم عليه بقصد منكم وإرادة فيلزمكم حينئذ إما كفارةٌ فى العاجل وإما عقوبة فى الآجل

ولهذا قال الله تعالى : ( ولكن يؤاخذكم بما كسبت قلوبكم ) أى يعاقبكم بما اقترفتموه من إثم القصد الى الكذب فى اليمين، وهو أن يحلف الرجل على مايعلم أنه خلاف مايقوله ، وهذا ما يقال له : اليمين الغموس

٨ – قال الله تعالى : ﴿ وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ واللهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴾ (البقرة)

هذا خطاب من الله تعالى للشهود الذين أمر المستدين ورب المال باشهادهم فقال لهم : ولا يأب الشهداء إذا مادعوا،ولاتكتموا أيها الشهود بعد ماشهدتم شهادتكم عند الحكام كما شهدتم على ماشهدتم عليه، ولكن أجيبوا من شهدتم له إذا دعاكم لإقامة

شهادتكم على خصمه على حقه عند الحاكم الذى يأخذ له بحقه ؛ ثم أخبرجل ثناؤه الشاهد بما عليه فى كتمان شهادته وإبائه عن أدائها والقيام بها عند حاجة المشهد الى قيامه بها عند حاكم أو ذى سلطان فقال من يكتمها (يعنى ومن يكتم شهادته) فانه آثم قلبه أى فاجر قلبه أى مكتسب بكتمانه إياها معصية الله

فلا يحل لأحد أن يكتم شهادة هى عنده، وإن كانت على نفسه والوالدين ، ومن يكتمها فقد ركب إثما عظيما فان الله عليم بما تعملون فى شهادتكم

٩ — قال الله تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخَرُ مُتَشَابِهَاتٌ فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَاتَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ ﴾ (آل عمران)

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : إن الله الذى لايخفى عليه شيء فى الأرض ولا فى السماء (هو الذى أنزل عليك الكتاب) أى القرآن (منه آيات محكمات) يعنى آيات أحكمن بالبيان والتفصيل، وأثبتت حججهن وأدلتهن على ماجعلن أدلته عليه من حلال وحرام، ووعد ووعيد، وثواب وعقاب، وأمر ونهى، وزجر وخبر ومَثل وعظة، وغير ذلك، فتلك هى الآيات المحكمات التى وصفها الله بأنها أم الكتاب يعنى أنها أصل الكتاب الذى فيه عماد الدين والفرائض والحدود وسائر مايحتاج اليه الخلق من أمر دينهم

(وأخر متشابهات) معناه متشابهات فى التلاوة، مختلفات فى المعنى

( فأما الذين فى قلوبهم زيغ ) أى ميل عن الحق وهم أهل البدع

«فيتبعون ماتشابه منه » فيتعلقون بالمتشابه الذى يحتمل مايذهب اليه المبتدع مما لايطابق المحكم ويحتمل ما يطابقه من قول أهل الحق

« إبتغاء الفتنة» بقصد أن يفتنوا الناس عن دينهم و يضلوهم

«وابتغاء تأويله» أى طلب أن يؤولوه التأويل الذى يوافقهم ويشتهونه

«وما يعلم تأويله إلا الله» أى لا يهتدى الى تأويله الحق الذى يجب أن يحمل عليه إلا الله

«والراسخون فى العلم» أى الذين رسخوا وثبتوا فيه وتمكنوا منه

١٠ ـ قال الله تعالى : ﴿ رَبَّنَا لَاتُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴾ (آل عمران)

يعنى بذلك جل ثناؤه: أن الراسخين فى العلم، يقولون (رغبة منهم الى ربهم فى أن يصرف عنهم ماابتلى به الذين زاغت قلوبهم من اتباع متشابه آى القرآن ابتغاء الفتنة وابتغاء تأويله الذى لايعلمه غير الله) ربنا لا تجعلنا مثل هؤلاء الذين زاغت قلوبهم عن الحق فصدوا عن سبيلك (لاتزغ قلوبنا) لاتملها فتصرفها عن هداك (بعد إذ هديتنا) له فوفقنا للايمان بمحكم كتابك ومتشابهه ( وهب لنا من لدنك رحمة ) يعنى رحمة من عندك يعنى بذلك هب لنا من عندك توفيقاً وثباتاً على الذى نحن عليه من الإقرار بمحكم كتابك ومتشابهه ( إنك أنت الوهاب ) يعنى إنك أنت المعطى عبادك التوفيق والسداد للثبات على دينك وتصديق كتابك ورسلك

١١ ـ قال لله تعالى : ﴿ وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا أُنْزِلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنَابَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللهِ أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ﴾ (الرعد)

يقول الله تعالى ذكره : يقول لك يامحمد مشركو قومك: هلا أنزل عليك آية من ربك إما ملك يكون معك نذيراً أو يلقى اليك كنز ؛ فقل : إن الله يضل منكم من يشاء أيها القوم فيخذله عن تصديق والايمان بما جئته به من عند ربى

«ويهدى اليه من أناب» فرجع إلى التوبة من كفره، والايمان به، فيوفقه لاتباعى

وتصديق، وليس ضلال من يضل منكم بأن لم ينزل علىّ آية من ربى، ولا هداية من يهتدى منكم بأنها أُنزلت علىّ وإنما ذلك بيد الله يوفق من يشاء منكم للإيمان ويخذل من يشاء منكم فلا يؤمن

والذين يهديهم الله بالتوبة هم (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله) أى تسكن قلوبهم وتستأنس بذكر الله «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» يعنى بذلك قلوب المؤمنين من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم الذين آمنوا وعملوا الصالحات من الأعمال، وذلك العمل بما أمرهم ربهم

«طوبى لهم» أى بشرى لهم، أى يكون لهم الحسنى فى الآخرة

«وحسن مآب» أى حسن المنقلب وحسن الخاتمة

١١ - قال الله تعالى: ﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ﴾

(آل عمران)

المعنى - يأيها المؤمنون، أفرغوا وسعكم فى تقوى الله، ولا تموتوا إلا وأنتم مستسلمون لإرادته، ومنقادون لأوامره، وتمسكوا بدينه جميعاً أى مجتمعين، وإياكم والفرقة. وتذكروا فضل الله عليكم، إذ كنتم أعداء متنابذين فجمع بين قلوبكم فأصبحتم بفضله إخوانا

١٢ - قال الله تعالى: ﴿ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطاً ﴾ (الكهف)

المعنى: لاتطع من جعلنا قلبه غافلاً عن ذكرنا واتبع هواه وكان أمره تعدياً على الحق ونبذاً له

يقول الله تعالى ذكره لنبيه صلى الله عليه وسلم: ولا تطع يامحمد من شغلنا قلبه

من الـكفار ، الذين سألوك طرد الرهط الذين يدعون ربهم بالغداة والعشى، عنك وعن ذكرنا بالكفر ، وغلبة الشقاء عليه ، واتبع هواه ، وترك اتباع أمر الله ونهيه ، وآثر هوى نفسه على طاعة ربه ( وكان أمره فرطا ) أى وكان أمره ضياعاً وهلاكاً

١٣ ـ قال الله تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَاناً وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾ ( الأنفال)

المعنى : إنما المؤمنون علامتهم أنه إذا ذكر الله فزعت قلوبهم ، وإذا قُرئت عليهم آياته زادتهم إيمانا وعلى ربهم يتوكلون

يقول الله تعالى ذكره : ليس المؤمن بالذى يخالف الله ورسوله ويترك اتباع ما أنزل اليه فى كتابه ، من حدوده وفرائضه ، والانقياد لحكمه ؛ ولـكن المؤمن هو الذى إذا ذكر الله وجل قلبه ، وانقاد لأمره ، وخضع لذكره ، خوفاً منه

وإذا قُرئت عليه آيات كتابه صـدق بها ، وأيقن أنها من عنـد الله ، فازداد بتصديقه بذلك إلى تصديقه بما كان قد بلغه من قبل ذلك ، تصديقاً ، وذلك هو زيادة ما تلى عليهم من آيات الله إياهم إيماناً

( وعلى ربهم يتوكلون ) يقول : وبالله يوقنون أن قضاءه فيهم ماضٍ ، فلا يرجون غـيره ، ولا يرهبون سواه

١٤ ـ قال الله تعالى: ﴿ سَأُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴾ ( الأنفال )

يقول الله تعالى ذكره : سأرعب قلوب الذين كفروا بى ، أيها المؤمنون منـكم وأملؤها فرقاً حتى ينهزموا عنـكم ؛ فاضربوا فوق الأعناق : معناه فاضربوا الأعناق ؛ لأن الله أمر المؤمنين فعلمهم كيفية قتل المشركين ، وضربهم بالسيف أن يضربوا فوق الأعناق منهم ، والأيدى ، والأرجل

أما قوله : ( واضربوا منهم كل بنان ) : فان معناه واضربوا أيها المؤمنون من عدوكم كل طرف ومفصل من أطراف أيديهم ، وأرجلهم ( والبنان جمع بنانة وهى أطراف أصابع اليدين ، والرجلين )

١٥ ـ قال الله تعالى : ﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا للهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴾

( الأنفال )

المعنى : أيها المؤمنون لبوا نداء الله ورسوله إذا دعاكم لما يحييكم من الإيمان والفضائل،واعلموا أن الله قديفصل بين المرء وقلبه ؛ فلا يكون له سلطان على نفسه

يقول الله تعالى ذكره : أيها المؤمنون استجيبوا لله وللرسول بالطاعة إذا دعاكم الرسول لما يحييكم من الحق

وقوله : ( واعلموا أن الله يحول بين المرء وقلبه ) أى أن الله عزوجل ملك قلوب عباده ، وأنه يحول بينهم وبينها إذا شاء ، حتى لايقدر ذو قلب أن يدرك به شيئاً من ايمان أو كفر ، أو أن يعى به شيئاً ، أو أن يفهم إلاّ باذن الله ومشيئته

وأما قوله : ( وأنه إليه تحشرون ) فان معناه واعلموا أيها المؤمنون أيضاً مع العلم بأن الله يحول بين المرء وقلبه ، أن الله الذى يقدر على قلوبكم وهو أملك بها منكم ، إليه مصيركم ومرجعكم يوم القيامة ، فيوفيكم جزاء أعمالكم، المحسن منكم بإحسانه ، والمسيء بإساءته ، فاتقوه وراقبوه فيما أمركم ، ونهاكم هو ورسوله أن تضيعوه وأن لاّ تستجيبوا لرسوله إذا دعاكم لما يحييكم ، فيوجب ذلك سخطه ، وتستحقوا به أليم عذابه حين تحشرون

١٦ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾

( الأنفال )

يريد جل ثناؤه بقوله : ( وألف بين قلوبهم ) أى جمع بين قلوب المؤمنين من ( الأوس والخزرج ) بعد التفرق والتشتيت على دينه الحق ، فصيرهم به جميعاً بعد أن كانوا أشتاتاً ، وإخواناً بعد أن كانوا أعداء

وقوله : ( لو أنفقت ما فى الأرض جميعاً ما ألفت بين قلوبهم ولكن الله ألف بينهم )

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : لو أنفقت يا محمد ما فى الأرض جميعاً من ذهب ، وورق ، وعرض ، ما جمعت أنت بين قلوبهم بحيلك ، ولكن الله جمعها على الهدى ، فائتلفت واجتمعت تقوية من الله لك ، وتأييداً منه ، ومعونة على عدوك

يقول جل ثناؤه : والذى فعل ذلك ، وسببه لك ، حتى صاروا لك أعواناً ، وأنصاراً ويداً واحدة على من بغاك سوءاً ، هو الذى إن رام عدو منك مراماً يكفيك كيده وينصرك عليه ، فثق به ، وامض لأمره ، وتوكل عليه

١٧ ـ قال الله تعالى : ﴿ قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبْهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾ (التوبة)

يقول الله تعالى ذكره : قاتلوا أيها المؤمنون هؤلاء المشركين الذين نكثوا أيمانهم ونقضوا عهودهم بينكم وبينهم ، وأخرجوا رسول الله صلى الله عليه وسلم من بين أظهرهم ، يعذبهم الله بأيديكم ؛ أى يقتلهم الله بأيديكم ، ويخزهم أى يذلهم بالأسر والقهر ، وينصركم عليهم بالظفر والغلبة ، ويشف صدور قوم مؤمنين ، أى يبرئ داء صدور قوم مؤمنون بالله ورسوله بقتل هؤلاء المشركين ، ويذهب وجد قلوب هؤلاء القوم المؤمنين من (خزاعة) على هؤلاء القوم المشركين وغمها وكربها بما فيها من الوجد عليهم بعونتهم ( بكراً ) عليهم ، ويتوب الله على من يشاء من عباده وهو عليم بما كان وما سيكون ، حكيم لا يعمل إلا وفق حكمته

١٨ ـ قال الله تعالى : ﴿ لَا يَزَالُ بُنْيَانُهُمُ الَّذِي بَنَوْا رِيبَةً فِي قُلُوبِهِمْ إِلَّا أَنْ تَقَطَّعَ قُلُوبُهُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾ (التوبة)

يقول الله تعالى ذكره : لا يزال بنيان هؤلاء الذين اتخذوا مسجداً ضراراً وكفراً ريبة : أى لا يزال مسجدهم الذى بنوه ريبة فى قلوبهم ، يعنى شكاً ونفاقاً فى قلوبهم يحسبون أنهم كانوا فى بنائه محسنين، إلا أن تقطع قلوبهم، يعنى إلا أن تتصدع قلوبهم فيموتوا، والله عليم بما عليه هؤلاء المنافقون ، الذين بنوا مسجد الضرار من شكهم فى دينهم ، وماقصدوا فى بنائهم وأرادوه ، وما إليه صائر أمرهم فى الآخرة ، وفى الحياة ما عاشوا ، وبغير ذلك من أمرهم وأمر غيرهم ، حكيم فى تدبيره إياهم ، وتدبير جميع خلقه

١٩ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَإِذَا مَا أُنْزِلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَى رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ ﴾ (التوبة)

معناه: إذا نزلت سورة من القرآن قال المنافقون استهزاءً : أيكم زادته هذه إيماناً ؟ أما المؤمنون فتزيدهم إيماناً وهم يستبشرون بها ، ويعترفون بما أعطاهم الله من الإيمان واليقين ؛ وأما الذين فى قلوبهم مرض النفاق والشك ، فتزيدهم كفراً على كفرهم ويموتون وهم كافرون

٢٠ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَإِذَا مَا أُنْزِلَتْ سُورَةٌ نَظَرَ بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ هَلْ يَرَاكُمْ مِنْ أَحَدٍ ثُمَّ انْصَرَفُوا صَرَفَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ ﴾

(التوبة)

معناه : إذا نزلت سورة من القرآن نظر بعضهم إلى بعض وقالوا : هل يراكم من أحد ؟

فإن كان يراهم أحد مكثوا ؛ وإن لم يكن يراهم أحـد قاموا فانصرفوا خشية أن تفضحهم ، صرف الله قلوبهم عن الإيمان فهم لا يفقهون ، أى صرف الله عن الخير والتوفيق ، والإيمان بالله ورسوله ، قلوب هؤلاء المنافقين ، ذلك بأنهم قوم لا يفقهون مواعظ الله استكباراً ، ونفاقاً

٢١ ـ قال الله تعالى : ﴿ يَأَيُّهَا الرَّسُولُ لاَ يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ ﴾ (المائدة)

المعنى : يأيها الرسول لا يحزنك الذين يسارعون فى جحود نبوتك ، والتكذيب بأنك لى نبى مرسل، من الذين قالوا صدقنا بك يامحمد أنك رسول الله مبعوث ، وعلمنا بذلك يقيناً بوجود صفتك فى كتابنا ، ولم يصدقوه بقلوبهم بأنه رسول مرسل

٢٢ ـ قال الله تعالى : ﴿ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللهُ أَنْ يُطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴾ (المائدة)

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : لا يحزنك الذين يسارعون فى الكفر من اليهود ، الذين وصفت لك صفتهم ،وأن مسارعتهم إلى ذلك ؛ لأن الله قد أراد فتنتهم ، وطبع على قلوبهم ، ولا يهتدون أبداً (أولئك الذين لم يرد الله أن يطهر قلوبهم ) أى لم يرد أن يطهر من دنس الكفر ووسخ الشرك قلوبهم بطهارة الإسلام ونظافة الإيمان فيتوبوا ؛ بل أراد بهم الخزى فى الدنيا ، وذلك الذل والهوان ، وفى الآخرة عذاب جهنم خالدين فيها أبداً

٢٣ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَمِنْهُمْ مَنْ يَسْتَمِعُ إِلَيْكَ وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْراً ﴾ (الأنعام)

يقول الله تعالى : ومن هؤلاء العادلين بربهم الأوثان والأصنام من قومك يامحمد من يستمع إليك ؛ أى من يستمع القرآن منك ويستمع ما تدعوه إليه من توحيد

ربك، وأمره ، ونهيه ، ولا يفقه ما تقول ، ولا يوعيه قلبه ، ولا يتدبره ، ولا يصغى له سمعه ليتفقهه فيفهم حجج الله عليه فى تنزيله الذى أنزله عليك

إنما يسمع صوتك ، وقراءتك ، وكلامك ، ولا يعقل ما تقول ، لأن الله قدجعل على قلبه أكنة ، أى غطاءً ، وفى آذانهم وقراً ، أى ثقلاً ؛ فلا يسمعون بآذانهم ، ولا يعون منه شيئاً كمثل البهيمة التى تسمع النداء ولا تدرى ما يقال لها

٢٤ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴾ ( الأعراف )

المعنى : إن الله خلق لجهنم كثيراً من الجن والإنس ، وهم الذين لهم قلوب لا يكلفونها معرفة الحق والنظر فى دلائله ، ولهم أعين لا ينظرون بها إلى ما خلق الله نظر اعتبار ، ولهم آذان لا يسمعون بهـا الآيات ، والمواعظ سماع تأمل ، أولئك كالبهائم فى عدم الفهم؛ بل هم أضل، أولئك هم الغافلون

٢٥ ـ قال الله تعالى : ﴿سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ ﴾ (آل عمران )

المعنى : سنقذف فى قلوب الكافرين الخوف والرعب بسبب شركهم به مالاتقوم عليه حجة، ومنزلهم النار، وبئس منزل الظالمين

٢٦ ـ قال الله تعالى :﴿وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ ( آل عمران )

المعنى : ليمتحن الله مافى صدوركم ولينقى مافى قلوبكم، وهو عليم بما تخفى الصدور

٢٧ ـ قال الله تعالى : ﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ﴾ « آل عمران »

المعنى : لقد تحليت باللين لهم برحمة من الله ، ولو كنت سيء الخلق جافياً لتفرقوا من حولك

٢٨ - قال الله تعالى : ﴿ يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَاللهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ ﴾ « آل عمران »

المعنى - يقولون بألسنتهم ما ليس فى قلوبهم ، والله أعلم بما يكتمون وبما يسرون

٢٩ - قال الله تعالى : ﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴾ « الحج »

المعنى - أفلم يسيروا فى الأرض ليروا مصارع الهالكين قبلهم ، رجاء أن تكون لهم قلوب يعقلون بها أو آذان يسمعون بها فان العيون لاتعمى ، فقد يكون فاقد البصر على أرقى ما يكون من التبصر ؛ ولكن تعمى القلوب التى فى الصدور ، أى تطمس لما اشتملت عليه من الشرك والكفر والنفاق

يقول الله تعالى ذكره : أفلم يسيروا هؤلاء المكذبون بآيات الله والجاحدون قدرته فى البلاء فينظروا الى مصارع زملائهم من مكذبى رسل الله الذين خلوا من قبلهم ، كعاد وثمود وقوم لوط وشعيب ، وأوطانهم ومساكنهم ، فيتفكروا فيها ويعتبروا بها ويعلموا بتدبيرهم أمرها وأمر أهلها فيرجعوا عن عتوهم وكفرهم ، ويكون لهم اذا تدبروا ذلك ، واعتبروا به ، وأنابوا الى الحق ، قلوب يعقلون بها حجج الله على خلقه وقدرته ، وآذان يسمعون بها ، أى صاغية لسماع الحق ، فانها لاتعمى أبصارهم ، ولكن تعمى القلوب التى فى الصدور ، أى تطمس عن رؤية الحق

٣٠ - قال الله تعالى : ﴿ وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ بَلْ قُلُوبُهُمْ فِي غَمْرَةٍ مِنْ هَذَا وَلَهُمْ أَعْمَالٌ مِنْ دُونِ ذَلِكَ هُمْ لَهَا عَامِلُونَ ﴾
« المؤمنون »

يقول الله تعالى : عندنا كتاب أعمال الخلق بما عملوا من خير وشر، ينطق بالحق وهم لا يظلمون،أى يبين بالصدق عما عملوا فى الدنيا لا زيادة عليه ولا نقصان ونحن موفون أجورهم، المحسن منهم باحسانه،والمسىء باساءته،وهم لا يظلمون،بأن يزاد على سيئات المسىء منهم مالم يعمله فيعاقب على غير جرمه ، وينقص المحسن عما عمل من إحسانه فينقص عمله من الثواب

ويقول الله تعالى ذكره : ليس الأمر كما يحسب هؤلاء المشركون من أن إمدادنا بما نمدهم به من مال وبنين بخير نسوقه بذلك اليهم ولرضانا عنهم؛ ولكن قلوبهم فى غمرة عمى عن هذا القرآن أى فغطاها عن فهم ماأودع الله كتابه من المواعظ والعبر والحجج ( ولهم أعمال من دون ذلك وهم لها عاملون) أى لهؤلاء الكفار أعمال لا يرضاها الله من المعاصى،من دون أعمال المؤمنين بالله، وأهل التقوى والخشية له ، هم لها عاملون

٣٠ ـ قال الله تعالى: ﴿ رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ لِيَجْزِيَهُمُ اللهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَاللهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ « النور »

المعنى ، رجال لا يشغلهم عن ذكر الله، وعن الصلاة والزكاة، شاغل من الماديات وأطاعوا أوامر ربهم؛ لأنهم يخافون يوماً تضطرب فيه القلوب والأبصار ، وهذا يوم القيامة، الذى يجزيهم الله فيه أجراً حسناً جزاء ماعملوا،ويزيدهم ثواباً على حسن أعمالهم التى عملوها فى الدنيا، والله يرزق من يشاء بغير حساب أى بغير محاسبته على مابذل له وأعطاه

٣١ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ وَاغْفِرْ لِأَبِي إِنَّهُ كَانَ مِنَ الضَّالِّينَ وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴾ «الشعراء »

يعنى ابراهيم صلوات الله عليه يقول : ( واجعلنى من ورثة جنة النعيم ) أى أورثنى يارب، من منازل من هلك من أعدائك المشركين بك، من الجنة وأسكنى ذلك (واغفر لأبى ) عن شركه بك ، ولا تعاقبه عليه ( إنه كان من الضالين ) أى إنه كان ممن ضل عن سبيل الهدى فكفر بك (ولا تخزنى يوم يبعثون ) أى لاتذلنى بعقابك إياى يوم تبعث عبادك من قبورهم لموقف القيامة ( يوم لا ينفع مال ولا بنون ) أى يوم لا ينفع من كفر بك وعصاك فى الدنيا مال كان له فى الدنيا، ولا بنوه الذين كانوا له ، فيدفع ذلك عنه عقاب الله إذا عاقبه ، ولا ينجيه منه

« إلا من أتى الله بقلب سليم » أى إلا من جاء وقلبه سليم من الشك فى توحيد الله تعالى والبعث بعد الممات

٣٢ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَإِنَّهُ لَتَنْزِيلُ رَبِّ الْعَالَمِينَ نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ عَلَى قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنْذِرِينَ بِلِسَانٍ عَرَبِيٍّ مُبِينٍ ﴾ « الشعراء »

المعنى : ان هذا القرآن لوحى من رب العالمين، نزل به اليك من جبريل ( يامحمد) فنقشه فى قلبك، لتكون نذيراً للناس، بلسان عربى واضح ، مبين لاعجمة فيه ، أى نزل به جبريل فتلاه عليك يامحمد حتى وعيته بقلبك

٣٣ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَلَوْ نَزَّلْنَاهُ عَلَى بَعْضِ الْأَعْجَمِينَ فَقَرَأَهُ عَلَيْهِمْ مَا كَانُوا بِهِ مُؤْمِنِينَ كَذَلِكَ سَلَكْنَاهُ فِي قُلُوبِ الْمُجْرِمِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِهِ حَتَّى يَرَوُا الْعَذَابَ الْأَلِيمَ ﴾ « الشعراء »

يقول الله تعالى ذكره : (ولو نزلناه على بعض الأعجمين) أى لو نزلنا هذا القرآن على بعض الأجانب ،فقرأه عليهم بلغة غير عربية، ما كانوا ليؤمنوا به، لعدم فهمهم إياه كذلك أدخلنا الكفر فى قلوب المجرمين ، وقيل : كذلك أدخلنا القرآن فى قلوب المجرمين ؛ ولكنهم لم يؤمنوا به حتى يروا العذاب الأليم الذى يأتيهم فجأة وهم لايشعرون

٣٣ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴾ « القصص »

المعنى ـ وأصبح فؤاد (قلب) أم موسى فارغاً من العقل خوفاً على ابنها من وقوعه فى يد فرعون، وانها كانت تبدى فزعها لولا أن ثبتناها لتكون من المؤمنين بوعد الله الموقنين به

٣٤ ـ قال الله تعالى : ﴿ مَا جَعَلَ اللهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ ﴾ «الأحزاب»

هذا تكذيبٌ من الله تعالى لقول من قال : لكل رجل فى قلبه قلبان يعقل بهما ويقال : انه تكذيب قوم من أهل النفاق، وصفوا رسول الله صلى الله عليه وسلم بأنه ذو قلبين فنفى الله ذلك عن نبيه وكذّبهم

٣٥ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَاعْلَمُوا أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ اللهِ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِنَ الْأَمْرِ لَعَنِتُّمْ وَلَكِنَّ اللهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ ﴾ «الحجرات»

يقول الله تعالى ذكره : لأصحاب نبى الله صلى الله عليه وسلم : واعلموا أيها المؤمنون بالله ورسوله أن فيكم رسول الله، فاتقوا الله أن تقولوا بالباطل وتفتروا الكذب فان الله يخبره أخباركم، ويعرفه أنباءكم، ويقومه على الصواب فى أموره، وقوله : (لو يطيعكم فى كثير من الأمر لعنتم ) أى لو كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعمل فى الأمور بآرائكم، ويقبل منكم ماتقولونه له فيطيعكم، لعنتم، أى لحصل لكم صعوبة ومشقة فى كثير من الأمور بطاعته إياكم لو أطاعكم لأنه كان يخطىء فى أفعاله . ( ولكن الله حبب اليكم الايمان ) بالله ورسوله، فأنتم تطيعون رسول الله، وتأتمون به فيقيكم الله بذلك من العنت مالو تطيعوه وتتبعوه ولو كان يطيعكم لنالكم وأصابكم

(وزينه فى قلوبكم) أى وحسن الإيمان فى قلوبكم فآمنتم، وكره اليكم الكفر بالله والفسوق، يعنى الكذب والعصيان، يعنى ركوب مانهى الله عنه فى خلاف أمر رسول

الله صلى الله عليه وسلم وتضييع ماأمرالله به.وقوله : (أولئك هم الراشدون) أى هؤلاء هم السالكون طريق الحق

٣٦ ـ قال الله تعالى : ﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُم فَاسِقُونَ ﴾ « الحديد »

يقول الله تعالى ذكره : ألم يأت الوقت للذين صدقوا الله ورسوله أن تلين قلوبهم لذكر الله ، فتخضع قلوبهم له ، ولما نزل من الحق ، وهو هذا القرآن الذى نزله على رسوله محمد صلى الله عليه وسلم ،وقوله: (ولا يكونوا كالذين أوتوا الكتاب من قبل فطال عليهم الأمد ) أى الذين آمنوا من أمة محمد صلى الله عليه وسلم لا يكونوا كالذين أوتوا الكتاب من قبل، يعنى من بنى اسرائيل ، ويعنى بالكتاب الذى أوتوه من قبل (التوراة والانجيل) ولما طال عليهم الأمد مابينهم وبين موسى عليه السلام ، وقست قلوبهم واخترعت كتاباً من بين أيديهم وأرجلهم، استهوته قلوبهم،واستحلته ألسنتهم وقالوا : نعرض بنى اسرائيل على هذا الكتاب ، فمن آمن به تركناه ، ومن كفر به قتلناه . وقوله : (فقست قلوبهم) أى مُنعت عن الخيرات واشتدت على السكون الى معاصى الله ( وكثير منهم فاسقون ) أى كاذبون

٣٧ ـ قال الله تعالى : ﴿ أَفَمَنْ شَرَحَ اللهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ﴾ « الزمر »

يقول الله تعالى ذكره : أفمن فسح الله قلبه لمعرفته، والإقرار بوحدانيته، والإذعان لربوبيته ، والخضوع لطاعته ، فهو على نور من ربه ، فهو على بصيرة مما هو عليه ويقين بتنوير الحق فى قلبه ، فهو لذلك لأمر الله متبع ، وعما نهاه عنه منته فيما يرضيه كمن أقسى قلبه، وأخلاه من ذكره ، وضيقه عن استماع الحق ، واتباع الهدى ، والعمل بالصواب ، وترك ذكر الله الذى أقسى الله قلبه

وقوله ( فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله ) أى ويل للذين جفت قلوبهم ونأت عن ذكر الله، وأعرضت عن القرآن، الذى أنزله الله تعالى مذكراً به عباده، فلم يؤمنوا به ولم يصدقوا بما فيه : وقوله ( أولئك فى ضلال مبين ) يعنى هؤلاء القاسية قلوبهم من ذكر الله ، هم فى ضلال مبين، لمن تأمله وتدبره، يفهم أنه فى ضلال عن الحق جائر

٣٨ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَإِذَا ذُكِرَ اللهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ ﴾ « الزمر »

يقول الله تعالى ذكره : وإذا أفرد الله جل ثناؤه بالذكر، فدعى وحده ، وقيل ( لا إله إلا الله ) اشمأزت قلوب الذين لايؤمنون بالمعاد والبعث بعد المات ، ويعنى بقوله اشمأزت نفرت من توحيد الله

(وإذا ذكر الذين من دونه ) أعنى إذا ذكر الآلهة التى يدعونها من دون الله مع الله يستبشرون بذلك ويفرحون

٣٩ ـ قال الله تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴾ « الحشر »

يقول الله تعالى ذكره : والذين جاءوا من بعد الذين تبوأوا الدار والإيمان من قبل المهاجرين الأولين يقولون: ( ربنا اغفر لنا ولأخواننا الذين سبقونا بالإيمان) من الأنصار (ولا تجعل فى قلوبنا غلا للذين آمنوا) يعنى غمراً وضغناً وحقداً

( إنك رءوف رحيم ) إنك ذو رأفة بخلقك ، وذو رحمة بمن تاب واستغفر من ذنوبه

٤٠ ـ قال الله تعالى : وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ يَاقَوْمِ لِمَ تُؤْذُونَنِي وَقَدْ تَعْلَمُونَ أَنِّي رَسُولُ اللهِ إِلَيْكُمْ فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللهُ قُلُوبَهُمْ وَاللهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ ﴾ « الصف »

يقول الله تعالى ذكره :لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم: واذكر يامحمد إذ قال موسى بن عمران لقومه : ياقوم لم تؤذونني وقد تعلمون حقاً أني رسول الله اليكم

وقوله : (فلما زاغوا أزاغ الله قلوبهم) أي فلما عدلوا وجاروا عن قصد السبيل أزاغ الله قلوبهم، أي أمال الله قلوبهم عنه

(والله لايهدى القوم الفاسقين) والله لا يوفق لإصابة الحق القوم الذين اختاروا الكفر على الإيمان

٤١ ـ قال الله تعالى : ﴿ ما أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إلاَّ بِإِذْنِ الله وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ « التغابن »

يقول الله تعالى ذكره : لم يصب أحد من الخلق مصيبة إلا باذن الله ، أي بقضاء الله وتقديره ذلك عليه

(ومن يؤمن بالله يهد قلبه ) ومن يصدق بالله يوفق الله قلبه بالتسليم لأمره والرضا بقضائه

( والله بكل شئ عليم ) والله بكل شيء ذو علم بما كان ويكون وما هو كائن من قبل أن يكون

٤٢ ـ قال الله تعالى : ﴿ إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا وَإِنْ تَظَاهَرَا عَلَيْهِ فَإِنَّ اللهَ هُوَ مَوْلَاهُ وَجِبْرِيلُ وَصَالِحُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمَلَائِكَةُ بَعْدَ ذَلِكَ ظَهِيرٌ ﴾

« التحريم »

يقول الله تعالى ذكره : ( ان تتوبا الى الله ) يقصد عائشة وحفصة، أيتها المرأتان فقد مالت قلوبكما إلى محبة ما كرهه رسول الله صلى الله عليه وسلم من اجتنابه جاريته وتحريمها على نفسه ، أو تحريم ما كان حلالاً مما حرمه على نفسه بسبب حفصة

( وإن تظاهرا عليه ) أي تظاهرا على معصية النبي صلى الله عليه وسلم وأذاه

( فان الله هو مولاه وجبريل وصالح المؤمنين) فان الله هو وليه وناصره وجبريل وخيار المؤمنين أيضا (أبو بكر الصديق وعمر) (والملائكة بعد ذلك ظهير) أى أعوان على من أذاه وأراد إساءته

٤٣ _ قال الله تعالى : ﴿ وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ ذُكِّرَ بِآيَاتِ رَبِّهِ فَأَعْرَضَ عَنْهَا وَنَسِيَ مَاقَدَّمَتْ يَدَاهُ إِنَّا جَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْراً ﴾

« الكهف »

يقول عز ذكره : وأى الناس أظلم لنفسه ممن ذكره بآياته وحججه فدله بها على سبيل الرشاد ، وهداه بها الى طريق النجاة ، فأعرض عن آياته وأدلته ، ونسى ماقدمت يداه من الذنوب المهلكة

فهؤلاء الذين يعرضون عن آيات الله إذا ذكروا بها ، جعل الله على قلوبهم (أكنةً) أغطية لئلا يفقهوا ماذكروا به، وفى آذانهم ثقلاً (وقراً) لئلا يسمعوا

٤٤ _ قال الله تعالى : ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَاتُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴾ ( قٓ )

أشار سبحانه وتعالى فى هذه الآية إلى علمه بالإنسان وأحواله ، وأنه عالم بالهواجس التى تخطر ببال الإنسان ، وأنه لايخفى عليه شىء، وأنه أقرب الى الإنسان من حبل الوريد ( والوريد عرق فى العنق )

قال الله تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَاناً مَعَ إِيمَانِهِمْ ﴾ « الفتح »

يعنى جل ذكره بقوله : ( هو الذى أنزل السكينة فى قلوب المؤمنين ) الله أنزل السكون والطمأنينة فى قلوب المؤمنين بالله وبرسوله إلى الإيمان والحق الذى بعثك الله

به يا محمد (ليزدادوا إيمانا مع إيمانهم) أى ليزدادوا بتصديقهم بما حدد الله من الفرائض التى ألزمهموها التى لم تكن لهم لازمة، إيمانا مع إيمانهم، أى ليزدادوا إيماناً الى إيمانهم بالفرائض التى كانت لهم لازمة قبل ذلك

٤٥ ـ قال الله تعالى: ﴿ وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَى وَلَٰكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي ﴾ « البقرة »

يعنى تعالى ذكره بذلك: ألم تر إذ قال ابراهيم « رب أرنى كيف تحيي الموتى » أى حقيقة المسألة ، أن ابراهيم لما رأى الحوت الذى بعضه فى البر ، وبعضه فى البحر ، قد تعاوره دواب البحر، ودواب البر، وطير الهواء، ألقى الشيطان فى نفسه فقال: متى يجمع الله هذا من بطون هؤلاء؟ فسأل ابراهيم حينئذ ربه أن يريه كيف يحيي الموتى، ليعاين ذلك عياناً، فلا يقدر بعد ذلك الشيطان أن يلقى فى قلبه مثل الذى ألقى فيه، فقال له ربه : أو لم تؤمن؟ أو لم تصدق يا ابراهيم بأنى على ذلك قادر ؟ قال : بلى يارب ، لكن سألتك أن ترينى ذلك ليطمئن قلبى، فلا يقدر الشيطان أن يلقى فى قلبى مثل الذى فعل عند رؤيتى هذا الحوت

# الأحاديث والآثار

## القلب ( والدم )

١ ـ إذا أراد الله بعبد خيراً فتح له قفل قلبه، وجعل فيه اليقين والصدق،وجعل قلبه واعياً لما سلك فيه ، وجعل قلبه سليماً ،ولسانه صادقاً ، وخليقته مستقيمةً ، وجعل أذنه سميعة ، وعينه بصيرة ( عن أبي ذر ) ( هذا حديث ضعيف )

٢ ـ لاتكثر الضحك فان كثرة الضحك تميت القلب ( عن أبي هريرة )

٣ ـ احذروا صفر الوجوه، فانه إن لم يكن من علة أوسهر، فانه من غل فى قلوبهم للمسلمين ( عن ابن عباس )

٤ ـ أتحب أن يلين قلبك وتدرك حاجتك؟ ارحم اليتيم،وامسح رأسه، وأطعمه من طعامك، يلن قلبك، وتدرك حاجتك ( عن أبي الدرداء )

٥ ـ إذا آمنك الرجل على دمه فلا تقتله ( عن سليمان بن صرد )

٦ ـ اطلبوا المعروف من رحماء أمتى، تعيشوا فى أكنافهم،ولا تطلبوه من القاسية قلوبهم ، فان اللعنة تنزل عليهم ، ياعلى إن الله تعالى خلق المعروف وخلق له أهلاً فحببه اليهم ، وحبب اليهم فعاله ، ووجه اليهم طلابه ، كما وجه الماء فى الأرض الجدبة لتحيا به ، ويحيا به أهلها ، إن أهل المعروف فى الدنيا هم أهل المعروف فى الآخرة ( عن على كرم الله وجهه )

الشرح : أى اطلبوا الإحسان من رحماء أمتى ( الذين امتلأت قلوبهم بالرحمة ) تعيشوا فى أكنافهم ، أى فى جاههم،ولا تطلبوه من القاسية قلوبهم ، فان اللعنة تنزل عليهم ، أى الطرد والإبعاد عن رحمتى

يا على ( ابن أبي طالب ) من بذل معروفه فى الدنيا للناس آتاه الله يوم القيامة جزاء معروفه ، وإن أهل المعروف فى الدنيا، هم أهل المعروف فى الآخرة

٧ ـ اللّهم نق قلبي من الخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس
(من حديث عن عائشة)

٨ ـ اللّهم اجعل فى قلبي نوراً ، وفى لسانى نوراً ، وفى بصرى نوراً ، وفى سمعى نوراً ، وعن يمينى نوراً ، وعن يسارى نوراً ، ومن فوقى نوراً ، ومن تحتى نوراً ، ومن أمامى نوراً ، ومن خلفى نوراً ، واجعل لى فى نفسى نوراً ، وأعظم لى نوراً
(عن ابن عباس)

٩ ـ ان الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم (عن أنس)

١٠ ـ الزهد فى الدنيا يريح القلب والبدن ، والرغبة فيها تكثر الهم والحزن ، والبطالة تقسّي القلب (عن ابن عمرو)

١١ ـ إن القلوب بين أصبعين من أصابع الله يقلبها (عن أنس)

أى قلوب بنى آدم بين أصبعين من أصابع الله يقلبها ، أى يصرفها إلى مايريد بالعبد بحسب القدر الجارى عليه المستند الى القلم الأزلى

١٢ ـ إن قلوب بنى آدم كلها بين أصبعين من أصابع الرحمن كقلب واحد يصرفه حيث يشاء (عن ابن عمر)

١٣ ـ إنما سمى القلب من تقلبه ، إنما مثل القلب مثل ريشة بالفلاة تعلقت فى أصل شجرة يقلبها الريح ظهراً لبطن (عن أبي موسى)

أى سمى القلب قلباً من تقلبه لسرعة الخواطر عليه ، ومثّله بريشة بالفلاة ، أى بالأرض الواسعة عديمة البناء ، معلقة بشجرة تقلبها الرياح ظهراً لبطن ، وفى هذا إشارة إلىأنه ينبغى للعاقل الحذر من تقلب قلبه وليقل : ربنا لا تزغ قلوبنا بعد اذ هديتنا

١٤ ـ (إنى لم أومر أن أنقب) أى أفتش (عن قلوب الناس) لأعلمافيها (ولا أشق بطونهم) يعنى لم أومر أن استكشف عما فى ضمائرهم ؛ بل أمرت بالأخذ بالظاهر
(عن أبي سعيد)

١٥ ـ الإسلام علانية والإيمان فى القلب (عن أنس)

الإسلام علانية ، أى بفعل الجوارح ، أما الإيمان فمتعلق بالقلب

١٦ ـ البرُّ ماسكنت اليه النفس ، واطمأن اليه القلب ، والإثم مالم تسكن اليه النفس ولم يطمئن اليه القلب ، وان أفتاك المفتون (عن أبى ثعلبة)

١٧ ـ جبلت القلوب على حبّ من أحسن اليها،وبغض من أساء اليها (عن ابن مسعود)

أى خلقت وطبعت القلوب على حبّ من أحسن اليها ؛ لأن من أحسن اليك فقد استرقك بامتنانه ، ومن آذاك فقد أعتقك من رق إحسانه

١٨ ـ خير ماأعطى الرجل المؤمن خلق حسن، وشر ماأعطى الرجل قلب سوء فى صورة حسنة ، فمن كان كذلك فليجاهد نفسه حتى يحسن خلقه ـ عن رجل من جهينة

١٩ ـ روّحوا القلوب ساعة فساعة (عن أنس)

أى أريحوها بعض الأوقات من مكابدة العبادة لئلا تمل

٢٠ ـ سوُّوا صفوفكم لا تختلف قلوبكم (عن البراء)

أى سووا صفوفكم عند إقامة الصلاة ، أى اعتدلوا على سمت وحذاء واحد ، لئلا تختلف قلوبكم

٢١ ـ العلم علمان : علم فى القلب ، فذلك العلم النافع ، وعلم على اللسان ، فذلك حجة الله على ابن آدم

٢٢ ـ قلب الشيخ شاب على حب اثنتين : حب العيش والمال (عن أبى هريرة)

٢٣ ـ يدخل الجنة أقوام أفئدتهم مثل أفئدة الطير (عن أبى هريرة)

أى فى رفقها ولينها، أى أنها لاتحتمل أشغال الدنيا، وهى فى التوكل كقلوب الطير

## الدم

١ ـ أول مايقضى بين الناس يوم القيامة فى الدماء (عن ابن مسعود)

أى أول مايحكم الله بين الناس فيها لعظم مفسدة شكلها؛ ولأنها أكبر الكبائر بعد الشرك

٢ ـ (أول مايهراق) أى يصب (من دم الشهيد) شهيد الدنيا والآخرة، وهو من قاتل الكفار لتكون كلمة الله هى العليا،ومات لسبب القتال ( يغفرله ذنبه كله إلا الدين) أى إلا التبعات (عن سهل بن حنيف)

٣ ـ لو أن أهل السماء والأرض اشتركوا فى دم مؤمن لـكبَّهم الله عز وجل فى النار
(عن أبى سعيد وأبى هريرة)

أى اشتركوا فى سفك دمه ظلماً لـكبَّهم الله عز وجل على وجوههم فى النار

٤ ـ من أمن رجلاً على دمه فقتله ، فأنا برىء من القاتل ، وإن كان المقتول كافراً
(عن عمرو بن الحمق)

٥ ـ من أشار بحديدة إلى أحد من المسلمين يريد قتله ، فقد وجب دمه (عن عائشة)

أى حل للمقصود بها أن يدفعه عن نفسه ، ولو أدى إلى قتله

## تحريم شرب الدم

قال الله تعالى : ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ ﴾

حرم الله شرب الدم لاحتوائه الفضلات التى استغنى عنها الجسم ، ولا فائدة من ارجاعها إليه ، وقد تـكون به ميكروبات أمراض عفنة وسمومها ، وهذه الميكروبات لاتموت حتى بالغليان ، لما يتجمد حولها من المواد الزلالية ، وقد لاتؤثر الحرارة فى ذراتها ولا تغير من سمومها ، فيكون شربه مدعاة لمرض الشارب ، فضلاً عن أنه عسر الهضم جداً لما يحتويه من المادة الحديدية ، ولأنه قد يسبب القىء غالباً

وما كان تحريمه إلا رحمةً من رب العالمين ، الخبير العليم بأحوال الإنسان

وقد حرم لحم الخنزير أيضا لرداءة غذائه ، المـكون من الفضـلات والقمامات والوحول ، لـما فيها من الجراثيم ، ولوجود الديدان فى لحمه غالباً

وهذه كلها قوانين صحية جاء بها القرآن الـكريم ، قبل اختراع الميكروسكوب واكتشافات هذا الزمان ، فياله من آلهٍ حكيم ، فهو أحكم الحـكماء وله الأمر والبقاء

وقال عليه الصلاة والسلام : أحلت لنا ميتتان ، ودمان ؛ فأما الميتتان فالحوت والجراد ؛ وأما الدمان فالـكبد والطحال (عن ابن عمر)

# حكمة فى رحمة القلوب

ان البذور تلقى فى الأرض فلا تنبت إلا اذا حرث الحارث تربتها، وجعل عاليها سافلها، وكذلك القلب لاتبلغ منه العظة إلا اذا دخلته وتخللت أجزاءه وبلغت سويداءه ولا محراث للقلب غير الحكمة والموعظة الحسنة

أيها الإنسان كن رحيماً، وأشعر قلبك الرحمة، ليكن قلبك الرحمة بعينها

ستقول: انى غير سعيد؛ لأن بين جنبى قلباً يُلم به من الهمّ والغمّ ما يُلم بغيره من القلوب، أجل فليكن ذلك كذلك؛ ولكن أطعم الجائع، وا كس العارى، وعز المحزون، وفرج كربة المكروب، يكن لك من هذا المجتمع البائس خير عزاء عن همومك وأحزانك

هنالك تجد من سرور النفس وحبورها بهذا العمل الجليل، والذكر الجميل، مايجده الصالحون إذا ذكروا فى الملأ الأعلى

وارحموا من فى الأرض يرحمكم من فى السماء، هكذا قال الحكماء

فاذا وجد الحكيم بين جوانح الإنسان ضالته من القلب الرحيم وجد المجتمع الإنسانى ضالته من السعادة والهناء

# حكمة الخالق

## اللحم

هو جسم حار رطب، من منافعه معاونة الأعصاب والشرايين، والأوردة، فإنها باردة يابسة، فلولا حرارة اللحم لأتاها الهواء من الخارج وأفسدها

ولما كانت هى حوامل الروح والغذاء واحتاجت إلى الهضم، ولا يتم ذلك بنفسها خلق الله تعالى معيناً من اللحم، محيطاً بها ليتم الهضم الجيد

ومن منافعه حشو خلل العظام فيستوى شكل الأعضاء به كما يستوى البناء بالطين فيفيدها حسناً وزينة

# كلمات لغوية

## القلب

قلَّب الشيء قلباً : حوله عن وجهه ، وحجر مقلوب، وكلام مقلوب
ويقال : قلّبه لوجهه ، وقلبه ظهراً لبطن ، أى بحثه بحثاً جيداً
« : داء يتقلب منه على فراشه ، والحية تتقلب على الرمضاء
ومن المجاز : قَلَبَ المعلم الصبيان . أى صرفهم إلى بيوتهم . وقلب التاجر السّلعة وقلبها، أى نظرها وفتش عن أحوالها
ورجل قلب : أى يقلب الأمور ، ويحتال الحيل
ويقال : الدهر قلب يروغ كالثعلب ، اذا صفا لك يوماً ، ففى غد يتقلب
« : قلبوا لك الأمور ، أى بحثوا لك عن كل أمر يريدونه ضدك
« : انقلب فلان سوء منقلب ، وانقلب على عقبه ، أى رجع
« : كل أحد يصير الى منقلبه ، وفلان يتقلب فى نعمائه ـ وهو يتقلب فى أعمال السلطان. وفى القرآن: «فانقلبوا بنعمة من الله» «فأصبح يقلب كفيه» أى يندم، وفى الحديث : « ان لكل شئ قلباً وقلب القرآن يَس »
« : فلان يأكل قلوب الشجر، وقطع قلب النخلة وقُلبها: شحمتها وهى الجمار
« : أصبت حبة قلبه واسود قلبه . هو يحبه من صميم قلبه وسويداء قلبه
« : فلان سليم القلب، وفلان مريض القلب ، وفلان ثابت الجنان (القلب)
« : (فى الدعاء) اللهم يامقلب القلوب والأبصار ثبت قلبى على دينك
« : فلان نائم القلب وغائب العقل : وفى القرآن الكريم : « ولا تطع من أغفلنا قلبه عن ذكرنا واتبع هواه وكان أمره فرطا »
« : فلان قاسى القلب ، غليظ القلب . وفى القرآن الكريم : «ولو كنت

فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك » . . « ثم قست قلوبكم فهى كالحجارة أو أشد قسوة » ( وبلغت القلوب الحناجر ) أى وصلت الى منتهى الحياة

ويقال : هذا الحادث آلم قلبى، وأضاق ذرعى، هذا الخبر سر قلبى وشرح صدرى
« : إنى أشعر فى فؤادى برنة السرور والفرح لقدومكم
« : هذا الكلام يستميل القلوب النافرة ، ويحيي النفوس الجامحة
« : هذا الكلام يميت القلوب ، ويزيد غضب الغضوب
« : فلان مطمئن القلب ، وفى القرآن الكريم ﴿ قَالَ بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِى ﴾ وفى القرآن الكريم : ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾
« : هذا الأمر ملأ قلبى رهبة وقذف الرعب فى صدورهم
« : فلان ملكنى من قلبى ، واستولى على فؤادى ، وأخذ بمجامع قلبى
« : فلان سمير قلبى ، ونجوى فؤادى ، وماثل فى صدرى

## الدم

يقال :دَميت يده، وأدميتها، ودمّيتها ، وشجة دامية
وإذا ترشش على الرجل دم قالوا : دامى خير إن شاء الله تعالى
واستدمى الرجل : طأطأ رأسه يقطر منه الدم
ومن المجاز : لايلائم دمى دمك . الدم يحن الى بعضه
وسهم مُدَمَّى أسود مبارك : رمى به الصيد مراراً حتى اسود من الدم
وقد تركتهم فى الدّامياء ، أى فى البركة والنعمة
وفلان دامى الشفة : حريص على الطلب
ودمى فوه من الحرص ، كما يقال : وضبت لثاته وَضَبَّ فوه
وقال المتنبى الشاعر المشهور :
«لايسلم الشرف الرفيع من الأذى حتى يراق على جوانبه الدم»

# الانفعالات النفسية

## ١ ــ الحب

الهوى (أوّل مراتب الحب) ثم العلاقة (وهى الحب اللاّزم للقلب) ثم الكلف (وهو شدة الحب) ثم العشق (وهو زيادة فى الحب) ثم الشغف (وهو إحراق الحب اللب مع لذة يجدها) اللوعة واللاعج (حرقة الهوىً) وهذا هو (الهوى المحرق)

الشّغف : ( وهو أن يبلغ الحب شغاف القلب ) وهى جلدة دونه وقد قرأنا جميعاً (شغفها حباً) الجوى: (وهو الهوى الباطن) ثم التيم (وهو أن يستعبده الحب) ومنه سمى تيم الله (أى عبد الله) ومنه رجل متيم ، ثم التبل (وهو أن يسقمه الهوى) ومنه رجل متبول ثم التّدلية وهو (ذهاب العقل من الهوى) ومنه رجل مُدَلّه، ثم الهيوم (وهو أن يذهب على وجهه لغلبة الهوى عليه) ومنه رجل هائم على وجهه المنهوم والنهم (هو المولع بالشىء)

## ٢ ــ العداوة

العداوة ضد الحب وأنواعها: البغض ، ثم القلى ، ثم الشنآن ، من قوله تعالى : ( إن شانئك هو الابتر ) ثم الشنف ، ثم المقت ، ثم البغضة، وهو أشد البغض

العدو : ضد الصديق ، الكاشح : العدو المبغض ، القتْل: العدو الذى يترصد قتل صاحبه

## ٣ ــ الغضب وأنواعه

أول مراتبه السُّخط (وهو خلاف الرضا) البرطمة: (وهى غضب مع عبوس وانتفاخ) ثم الغيظ ( وهو غضب كامن للعاجز عن التشفى ) من قوله تعالى : ﴿ وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمْ الأَنَامِلَ مِنَ الغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ ﴾ ــ الَحنق (وهو شدة الاغتياظ مع الحقد) ثم الاختلاط (وهو أشد الغضب)

## ٤ ـ السرور وأنواعه

أول مراتبه: الجذل ، والابتهاج، ثم الاستبشار : (وهو الاهتزاز ) ثم الارتياح، ثم الفرح ، وهو كالبطر في قوله تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ ﴾ ، ثم المرح ، وهو شدة الفرح، من قوله تعالى : ﴿ وَلَا تَمْشِ فِي الارْضِ مَرَحاً ﴾

## ٥ ـ الحزن وأنواعه

الكمد : حُزن لا يستطاع امضاؤه
البث : أشد أنواع الحزن ، من قوله تعالى : ﴿ إِنَّمَا اشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ ﴾
الكرب : الغمُّ الذى يأخذ بالنفس
السَّدَم : هَمٌّ فى ندم
الأسى واللّهف : حزن على الشيء يفوت
الوجوم: حزن يسكت صاحبه
الأسف : حزن مع غضب ، من قوله تعالى : ﴿ وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفاً ﴾
الكآبة : سوء الحال ، والانكسار مع الحزن
الترح : ضدُّ الفرح

# الأشعار

ما كنت زوّاراً ولكن ذا الهوى الى حيث يهوى القلب تهوى به الرجل

—

القلب يدرك مالا يدرك البصر يتملك الأحرار بالإيناس

—

إن التباعد لايضر إذا تقاربت القلوب

—

متى تجمع القلب الذكىّ وصارما وأنفاً حمياً تجنبتك المظالم

—

إذا القلب لم ينصفك فى كل موطن فما السيف إلا آلة حملها إدٌّ

—

إذا قلوب أظهرت غير ما تضمر أنبتك عنها العيون

—

وإطراق طرف العين ليس بنافع إذا كان طرف القلب ليس بمطرق

—

خلص فؤادك من غلٍّ ومن حسد فالغلُّ فى القلب مثل الغل فى العنق

—

فؤاد الفتى نصف ونصف لسانه فلم يبق إلا صورة اللحم والدم

—

لاينفع الذكر قلباً قاسياً أبداً وهل يلين لضرس الماضغ الحجر

وقال محمد بن الحسن الأموى فى مدح قوم :

إذا سالموا كانوا صدور مراتب وإن حاربوا كانوا قلوب مواكب

إن القلوب إذا تنافر ودّها مثل الزجاجة كسرها لايجبر

إذا ماكنت ذا قلب قنوع فأنت ومالك الدنيا سواء

واتق الله فتقوى الله ما جاورت قلب امرئ إلا وصل

وجاء فى البردة للبوصيرى رحمه الله :

أقسمت بالقمر المنشق إن له من قلبه نسبة مبرورة القسم
لا تنكر الوحى من رؤياه إن له قلبا إذا نامت العينان لم ينم

وقال شوقى بك رحمه الله :

دقّات قلب المرء قائلة له إن الحياة دقائق وثوانى
فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها فالذكر للإنسان عمر ثان

# الأمثال اللغوية

## القلب

الإثم حزاز القلوب ، أو الإثم ماحك فى قلبك ، أى أثر
بدن وافر ، وقلب كافر . الحر يعطى ، والعبد يألم قلبه : يعنى أن اللئيم يكره مايجود به الكريم
خفيف على القلب : يضرب للرجل الثقيل
غش القلوب يظهر فى فلتات الألسن وصفحات الوجوه
أفرغ من فؤاد أم موسى : يضرب للرجل الجاهل الخالى من العلم
قلوب العاشقين لها عيون : لأن النور فى القلب لا فى البصر
أقرب من حبل الوريد : أى إنه قريب جداً
القلوب تجازى القلوب : لأنها تشعر بألم بعضها
من بعد قلبه لم تقرب لسانه ويده : يضرب للخائف الفزع

## الدم والعروق

جرى منه مجرى الدم فى العروق . هو أعز من دم الفؤاد . سرُّك من دمك ، لاتكايل بالدم . لايحزنك دم هراقه أهله : يضرب للجانى على نفسه : ومثله دعوا دماً ضيعه أهله
فلان لايشرب الماء إلاّ بدم
العرق نزاع . تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس، ألاَ أن عرق السوء لابد مدرك

# الأمثال العامية

## القلب

إنت قلبك زى الحديد : تقوله للرجل الجرىء القلب الذى يدعى أنه ليس كذلك ، وفى كلام العرب : انه لرابط الجأش على الأغباش ، أى الظلمة

إنت قلبك قاسى : تقوله لمن لاتظهر منه الشفقة على من يستحقها وفى القرآن الكريم : ﴿ ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً ﴾ وقالت العرب : أقسى من الحجر

القلب مايسعش اثنين : يقال لشخص يحب شخصاً ويدعى أنه يحبك وفى القرآن الكريم : ﴿ مَا جَعَلَ اللهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ ﴾

اللى فى قلبه على طرف لسانه : يقال فى شأن الإنسان البسيط الذى يوافق ظاهره باطنه ، فلا يكاد يكتم شيئاً

اتعب جسمك ولا تتعب قلبك : يقال فى الحث على الاشتغال بالبدن وإراحة القلب من الأفكار المكدرة

اللى ماهو على القلب عنايته صعب : تقول لمن توصيه على شىء ويهمل فيه

المكسب يقوى القلب : يقال لمن يزيد اجتهاده يوماً فيوماً بسبب زيادة أرباحه

اخرج الطمع من قلبك، ينحل القيد من رجلك : يقال للطماع تنبيهاً له على قبح الطمع ، وكونه سبباً للذل والعبودية

| | |
|---|---|
| ساعه لقلبك ، وساعه لربك | : يقال فى شأن من يخلط عملاً صالحاً بغير صالح وفى القرآن : ﴿ وَآخَرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلاً صَالِحاً وَآخَرَ سَيِّئاً عَسَى اللهُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ ﴾ |
| صاحب المال قلبه تعبان | : يقال عند وصف إنسان كثير المال بشدة الاجتهاد فى أشغاله ، ويقال للشخص الأمين الذى يحافظ على عهدته |
| على قلبها لطالون | : يقوله من لا يريد مفارقتك الى أن يبلغ قصده |
| قلبي على ولدى انفطر ، وقلب ولدى علىّ حجر | يقال فى شأن من يرحم إنساناً، وذلك الإنسان يستعمل معه القسوة |
| قلب المؤمن دليله | : يقال عندموافقة الظن للحقيقة ، وفى الحديث: «اتقوا فراسة المؤمن فانه ينظر بنورالله تعالى» وفى القرآن الكريم : ﴿ أَفَمَنْ شَرَحَ اللهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ ﴾ |
| قلوب الرجال صناديق مقفلة وما مفاتيحها إلا التجاريب | يقال فى الحث على التحذير من الأعداء ولو أظهروا مايشبه أن يكون مودة ، ويقال أيضا عند ظهور شئ سئ كان مخبأ فى قلب شخص ولم توجد له علامة تدل عليه من قبل |
| كل من له قلب يخاف على نفسه | : يقال عند مايلوم أحد على آخر فى خوفه من أمر من الأمور ، يعنون بذلك أن الخوف أمر اضطرارى لا اختيارى |
| كلام مليح ، وقلب قبيح | : يقال لمن يخالف ظاهره باطنه، بأن يكون ظاهره طيب ، وباطنه خبيث ، أى أنه منافق |

| | |
|---|---|
| مابعد إلاّ بعد القلوب ، ومثله بعيد عن العين بعيد عن القلب | يقال عند اللوم على عدم الزيارة وعلى عدم الاهتمام بالأمر |
| ماحد يجى من الغرب يسر القلب | تقوله إذا رأيت مايؤلمك من إنسان يكون من جهة الغرب ، وقد يقال لأى إنسان وان لم يكن مغربيا |
| من القلب للقلب رسول | يقال عند مايقول لك إنسان أنا أحبك وأنت لا تحبه و بالعكس |

## الدم

| | |
|---|---|
| الدم يحن ولو فى المجزرة | يقال عندظهور عطف الأقارب بعضهم على بعض |
| اللى يرشك بالميه أرشه بالدم | يستعمل عند إظهار الحماية والشفقة للغير |
| عمر الدم مايبقى ميه | يقال عند وصف كل إنسان بأنه لايتغير عن حالته التى جبل عليها ونشأ فيها |
| لو كان العياط يجيب الحبيب، كنا عيطنا بدال الدمع دم صبيب | يقال فى تسلية النفس عند فقد الأحباب وأن كثرة البكاء لاتفيد شيئاً وقالت العرب : لو كان الحزن يجدى ويفيد أويعيد الفقيد، لبكيناعليه بدل الدمع دماً، وجعلنا عليه الحزن محتماً |
| مايحمل همك إلا اللى من دمك | يقال فى الحث على ملازمة الأقارب والإحسان اليهم |
| الدم الدم ، والهدم الهدم | يضرب عند استجلاب منفعة للوفاق والاتحاد |
| ذهب دمه أدراج الرياح | إذا كان دمه هدراً ولا طالب له |
| كالمتمرغ فى دم القتيل | يضرب لمن يدنو من الشر ويتعرض لما يضره وهو عنه بمعزل |
| يغل دماً بدم ، ومثله سداد الدين بالدين غرم | يضرب لمن يقبض ويدفع ويبقى عليه دين |

## العروق

| | |
|---|---|
| العرق دساس<br>مثل العرق يمد لسابع جد | يستعملان فى مشابهة الفروع لأصولهم فى الدناءة |
| اقطع العرق يسيح دمه | : يقال فى طلب فصل القضايا نهائياً |
| عرق فى القفا يقول العشا العشا | : تقوله لمن يقول لك اترك العشا هذه الليلة |

## اللحم

| | |
|---|---|
| اللحم إن نتن لأهله<br>مثل لحمتى منى وإن نتنت | يقال عند رجوع القريب لقريبه |
| تاخده لحم وترخيه عضم | : يقال لمن يخلط مع غيره فيأكل ماله ثم يتركه فقيراً |
| جحا أولى بلحم توره | : يقال عند التجاء الأقارب بعضهم إلى بعض لسبب من الأسباب |
| طول العود، ماهو موجود، اللحم يجود | : تقوله لمن حصل له هزال من مرض أو مصيبة تسليةً له |
| لحمها ولحمه ما يستويش فى قزان | : يقال فى شأن المتباغضين |
| مال لحمتك مشغته؟ قال من الجزار المعرفه | : يقال لمن يستعمل الغش مع أصحابه فى البيع والشراء والصناعة |
| إن فاتك اللحم عليك بالمرق | : يقال عند ضياع الفرصة تسليةً للنفس |

# خاتمة

## اتحاد القلوب داعٍ لسعادة الأمة

إذا كان اجتماع أفراد الأسرة الواحدة قلباً وقالباً داعية القوة والمنعة ، وعزة الجاه والجانب ، والظهور على المغالب ، والظفر بالعدو والمحارب ، فهو لاشك فى الأمم روح جثمانها ، ودعامة حياتها ، وسلم ارتقائها ، وسبب احتفاظها بنفسها وكرامتها ، وبالجملة فهو تاج عظمتها ، وصولجان سلطانها

انظر الى أمة العرب كيف كانت قبل الإسلام؟ كانت ضائعة فى سباسب الصحراء ، مفرقة بين الجبال والهضاب ، أفخاذاً وبطوناً ، وشعوباً وقبائل ، بأسها بينها تتآكل (كالنار تأكل نفسها إذ لم تجد ماتأكله) فلما جاءها الإسلام ، وأراد ربك أن تظهر بين الأمم ، وتعلو كلمتها ، بدأ فاستأصل من قلوبها جذور الشقاق والافتراق

فقال الله تعالى : ﴿ وَنَزَعْنَا مَافِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ ﴾

ثم غرس فى نفوسها أصول التحابّ والاتفاق ، فقال تعالى :

﴿ وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ﴾

ولم يزل يقرب مابين آحادها من تباعد ، ويمحو مافى قلوبهم من تحاقد ، ويقوى مافى جامعتهم من تعاضد ، وينزع مافى صدورهم من تحاسد ، حتى آخى بينهم

فقال الله تعالى : ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ﴾

ولما وصل بهم إلى هذا الحد صرف وجوههم إلى وجهة أخرى ، وأهواءهم إلى غاية واحدة

فقال تعالى : ﴿ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا ﴾ ثم قال : ﴿ يَأَيُّهَا

الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ ﴾ فكانوا سيفاً فى يد رسول‌الله صلى الله عليه وسلم،وخلفائه من بعده، فتحوا به البلاد، ودانت له رقاب العباد ، إلى أن بلغ ملكهم ما بلغ من الرقى والإسعاد

فلولم يكن هذا الاتحاد ، لظلوا على ما كانوا عليه من تدابر وتنافر ، وصيد فى صحراء العرب ، وخمول ذكر إلى الأبد

وإذا كان (الاتحاد) أقوى دعامة، يقوم عليها كيان الأمة وسعادتها ، فنقيضه وهو ( الافتراق ) معول لهدم أركانها ، وخفض معاليها ، وتدهور بنيانها

قال تعالى : ﴿ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ ﴾

فالتنازع قائد الأمم إلى الهلاك والفشل ، ورائدها إلى الدمار

إذا تقرر هذا ، فالساعى بالفتن والبغضاء بين أفراد أمة لتفريق قلوبها ، عامل لإذهاب ريحها ، ومحو معالمها ، ومثله يبرأ الخلق والخالق منه ، فلا غرو إن قال الرسول الكريم : ( من فرق فليس منا )

وكيف يكون من المسلمين من يعمل لضياع الإسلام ؟ إن هذا لشىء بعيدالاحتمال فالواجب علينا جميعاً معشر المسلمين ، أن نطهر قلوبنا من أضغانها ، ونخلص الولاء لمليكنا ، وأنفسنا ، لتقوى جامعتنا بالإتحاد ، فينهض بنا مما نحن فيه من هوى وانحطاط، ويعلو بنا كما علا بالأمم أمثالنا

وإلاّ فما دامت القلوب متنافرة ، والأهواء متفرقة ، ولكل وجهة هو موليها فقل : على الدنيا السلام

وفى الختام، أسأل الله أن يؤلف بين قلوبنا، ويصلح أحوالنا، إنه السميع المجيب

على فكرى

# فهرس

انتهى بعونه تعالى فى يوم الأحد ٨ شوال سنة ١٣٥٣




الجزء الأول

يشمل مختصر قصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام المذكورين فى القرآن الكريم وهم : آدم ـ ادريس ـ هود ـ صالح ـ لوط ـ اسماعيل إسحق ـ يعقوب ـ يوسف ـ أيوب ـ ذو الكفل ـ شعيب ـ داود سليمان ـ الياس ـ اليسع ـ يونس ـ زكريا ـ يحيي

الجزء الثانى

يشمل مختصر سير أولى العزم من الرسل وهم :

نوح ـ ابراهيم ـ موسى ـ هرون ـ عيسى ـ محمد ـ صلى الله عليهم وسلم

الجزء الثالث

يشمل مختصر سير الخلفاء الراشدين رضى الله عنهم

الجزء الرابع

يشمل مختصر سير أئمة الدين وبعض الصالحين

الجزء الخامس

يشمل مختصر سير أمهات المؤمنين، وبعض الشهيرات من النساء المسلمات

يطلب من مكتبة

عيسى البابى الحلبى وشركاه بمصر




كتاب صغير يهدى النشء الى واجباتهم المدرسية ، والمنزلية ، والاجتماعية ، فيشبون من صغرهم على مكارم الأخلاق ، ومحاسن الخصال وجليل الأعمال ، التى يكونون بها رجالاً فى المستقبل ، نافعين لأنفسهم ، ووطنهم ، وأسرتهم

---

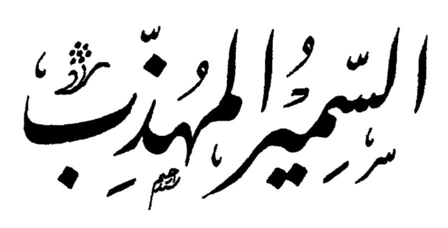



كتاب لتربية البنات تربية اسلامية حقة ، فى أدوار حياتهن المنزلية والمدرسية ، والاجتماعية ، وشمل كثيراً من الحكايات التهذيبية والأناشيد الأدبية ، والحكم والأمثال الوعظية ، لتكون بها سيدة مهذبة ، ومدبرة عاقلة ، وامرأة صالحة ، نافعة لأمتها وأسرتها

---

يطلب الكتابان من مكتبة

عيسى البابى الحلبى وشركاه بمصر

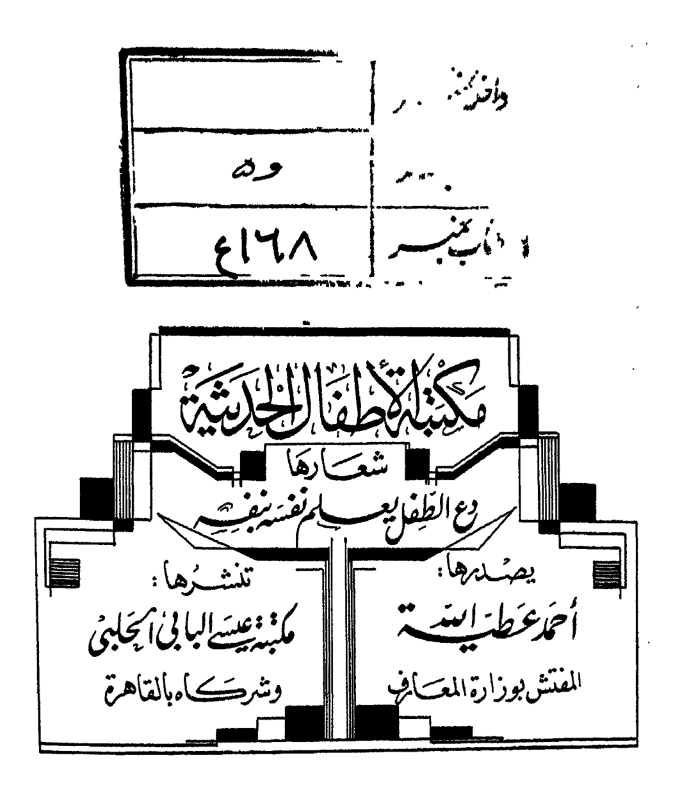



مجموعة قصص تهذيبية وحكايات خلقية وأمثال أدبية تأليف واختيار وتعريب الأستاذ السيد على فكرى الامين الاول لدار الكتب المصرية. وإذا كانت الأمور تعتبر بغاياتها فحق على الأمة المصرية النبيلة أن تقابل عمل هذا المؤلف الأديب البحاثة بغاية الشكر والاعجاب لما بذله فى كتابه من العناية وحسن الاختيار للحكايات الأدبية والنماذج الأخلاقية لترويض الطلاب وبث روح الفضيلة فى نفوسهم حتى يعتادوها من الصغر ، وقد وضعه طبقاً لآخر برنامج وزارة المعارف العمومية فى التربية

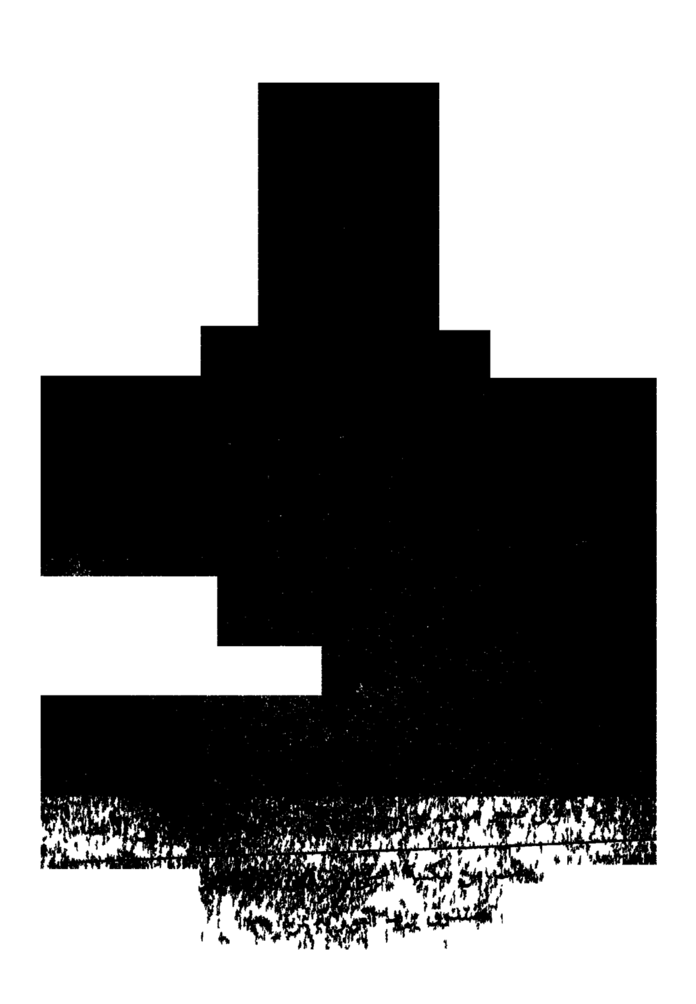
صـ ٥ الجزء الاول صـ ٦ الجزء الثانى صـ ٧ الجزء الثالث صـ ٨ الجزء الرابع

يطلب من مكتبة

عيسى البابى الحلبى وشركاه بمصر



٤١٦٨ع
مكتبة الأطفال الحديثة
شعارها
دع الطفل يعلم نفسه بنفسه
يصدرها:
أحمد عطية الله
المفتش بوزارة المعارف
تنشرها:
مكتبة عيسى البابي الحلبي
وشركاه بالقاهرة



# الانسان

تأليف

السيد

علي فكري

رئيس المعيرن بدار الكتب المصرية

كتاب عزير المادة ، عظم الفائدة ، جمع من المعلومات الأولية الخاصة بتشريح جسم الانسان ، ووظائف أعضائه موضحة بالصور ومن القواعد الصحيه والنصائح الأدبية والآيات القرآنية ، والأحاديث النبوية ، والكلمات اللغوية ، والأمثال اللغوية ، والأمثال العامية ، والموضوعات الاجتماعية ، مايستفيد منه القارئ علماً وصحة وادباً ودينياً ، ولغة ، واجتماعاً ، فهو في مجموعه دائرة معارف صغيرة وتسهيلاً لمطالعته واقتنائه قد جعل في أربعة أجزاء :

الجزء الأول ـ يشمل الأعضاء الخارجية لجسم الانسان

« الثاني ـ يشمل الأعضاء الداخلية

« الثالث ـ يشمل الجهاز العصبي ( الأعصاب ) و ( الحواس الخمس )

« الرابع ـ يشمل كيفية خلق الانسان وأدواره في الحياة من يوم ولادته الى أن يهرم و يموت ، ويتبعه الموضوعات الاجتماعيه والحقوق والواجبات الاساسيه و يليه قاموس صغير مرتب على حروف الهجاء بأسماء كل عضو من الأعضاء

---


يطلب من مكتبة عيسى البابي الحلبي وشركاه بمصر

صندوق بريد الغوريه نمرة ٢٦